طهران قدیم

جعفر شهری



طهران قدیم

نوشتهٔ

جعفر شهری

جلد پنجم



انتشارات معین
تهران، ۱۳۷۱

شهری (شهری‌باف)، جعفر
طهران قدیم (جلد پنجم)
خطاطی روی جلد: محمد احصایی
صفحه‌آرائی: میترا افشار
چاپ اول: ۱۳۷۱ هـ.ش.-تهران
چاپ: چاپخانهٔ صلاحی
تیراژ: ۵۵۰۰ نسخه

تهران، صندوق پستی ۷۷۵-۱۳۱۴۵

فهرست

گل نیلوفر (معالج امراض: تب گرم، حرارت و تشنگی، خشکی دماغ، خشکی سینه، سرفه، حار، قلب و دماغ، زخم روده)/۴۲۹

گنجشک (معالج امراض: ضعف باء، لاغری، لک چشم، ماه گرفتگی، زگیل، درد گوش)/۴۳۰

گندم (معالج امراض: لاغری، عروق و احشاء، خونریزی، خشکی سینه، دمل، جوش و بثور، نفخ شکم و روده، ورم عضلات)/۴۳۱

گورخر (معالج امراض: غلظت و چربی خون، درد مفاصل، لک و پیس، ریختگی مو، سنگ مثانه، امور شهوانی، صرع و سردرد)/۴۳۳

گوسفند (معالج امراض: پشت و کمر، دل و جگر، غش و ضعف، سستی، لاغری، آزار پوست، خارش و سوزش)/۴۳۴

لاک (معالج امراض: جگر، احشاء، چاقی، یرقان، خفقان، کلیه، کمر، تنگ نفس، سرفه)/۴۳۵

لوبیا (معالج امراض: لاغری، حیض، کلیه و کمر، شیر و بول)/۴۳۶

لیمو (معالج امراض: کم‌اشتهائی، خون شکم، آروغ، سموم، صفرا و التهاب، تب گرم، جگر و معده)/۴۳۶

مازو (معالج امراض: حیض و اسهال، درد مقعد، باد سرخ، عرق و خونریزی و جراحت، جوش و خارش)/۴۳۸

ماست - آغوز (معالج امراض: ضعف جماع، بستگی شکم، هضم، لاغری، سکسکه، سنگ کلیه)/۴۴۰

ماش (معالج امراض: اعصاب، هیضه و شکم روش، کلیه، ضعف چشم، خارش)/۴۴۰

مربای کدو (معالج امراض: کم‌خونی، سرگیجه، درد سینه، سرفه، ضعف معده، سوزش بول، مالیخولیا و جنون)/۴۴۱

مرزه (معالج امراض: بی‌اشتهائی، فکر و مغز، عفونت معده، قولنج، درد شکم، درد سینه، سرفه، تنگ نفس، درد دندان، گلو درد)/۴۴۲

مرغ و خروس (معالج امراض: یبوست، قولنج، تب، درد شکم، نفخ معده، نقاهت، رنگ رو، لاغری، فکر و فهم)/۴۴۴

مشک (معالج امراض: ضعف فکر و حواس، قبض و بستگی، اسهال، ضعف قلب، سموم، خفقان،

آشپزی و غذاهای طهرانی

از آنجا که این کتاب دربارهٔ آشپزی قدیم طهران صحبت میکند مطلب شروعی آنرا هم از گفته خود طهرانی‌های قدیم میآوریم که میگفتند: خوشبختی هر زن در خانهٔ شوهر اول به آئینه و دوم به دیگ بسته است، و این واقعیتی است مسلم که خانم های فاقد آشنائی با دیگ و آشپزی کمتر توانسته اند از حلاوت مستمر زندگی زناشوئی برخوردار بوده شیرینی اول تا به آخر حفظ بکنند، و شاید فلسفهٔ آن هم که در جهازکشی‌ها اول آئینه و آخر دیگ و دیگور را حمل میکردند همین بوده که میخواسته حالی بکنند برای هر عروس که به خانه شوهر میرود پس از زیبائی صورت و حسن‌خلق و حسن‌رفتار، هنر ادارهٔ شکم شوهر، اول شرط میباشد و آن میسر نمیشود مگر با اطلاع از آشپزی و داشتن دستپخت خوب و اینکه چگونه بتواند از راه غذا دل شوهر بدست آورد.

از آنجا که روشن شده مرد اصولاً شکمو و پیش شکم در رودربایستی میباشد و هیچ چیز او را به اندازه پذیرائی از طریق غذا راضی نمیکند که شاید هم در این قسمت حق به جانب مرد باشد که پس از ساعتها رنج و مرارت تحصیل معاش دقایقی را هم از راه غذا مسرور بشود و (مایهٔ عیش زندگی شکم است) را بدست آورد.

البته خوب‌خوری را با پرخوری نباید اشتباه بکنیم که آقایان در مصرف غذا

زیادتر به کیفیت آن، یعنی طعم و عطر و شکل و مزه و خاصیت آن اهمیت میدهند تا کمیت آن، همراه این توقع بجا که همسر و خانم خانهٔ او نیز با دست خود و هنر و سلیقهٔ خویش جهت او غذائی تهیه و میز و سفره‌ای آماده بکند. خاصه آنکه اظهار سلیقه نموده، هر از چندگاه غذا و خوردنی‌ای ندیده نخورده‌ی نوظهور سر سفره بیاورد و لذا میتوان ادعا نمود که غذاها و خوردنی هائی که در این کتاب آمده همان تازه‌ها و نوظهورهائیست از مردم شصت، هفتاد سال پیش طهران که به مرور زمان قسمت اعظم آن از یاد رفته بقیه نیز در شرف از یاد رفتن میباشد، و باید گفت هر کهنه پس از مدتی نوشده، به همانگونه که لباس و آرایه و آرایش و نمای بناهای از نظر افتاده که پس از چندی چهره نموده دو مرتبه مد روز میشوند.

در نمونهٔ شلیته شلوار و ابروی پر پشت و فر موکه دومرتبه مد روز شده از زمرهٔ چشمگیرترین پوشش و چهره‌سازی‌های خانم ها درآمده‌اند ابروی کلفت قدیم دوباره مد روز شده جای ابروهای قیطانی، یا تراشیده‌ی مداد کشیده را گرفته، چه دلربائی ها میکند و هرچه مثال اینها.

پس غذاها و خوردنی نوشیدنی های نیم قرن پیش و زیادتر آن نیز میتواند برای ندیده، نخورده ها تازگی دلفریب داشته، خاصه که در اغذیه، اشربه‌ی قدیم علاوه بر ملاحظه‌ی غذائیت و شکل و طعم و مزه، جوانب صحی و طبی آن در نظر گرفته میشده است.

به این صورت که مثلاً در خورش فسنجان که گردو از مواد اولیهٔ آن بوده، در طبیعت گرم است، تا مناسب حال همه باشد چاشنی آن آب انار یا رب انار معلوم شده که خنک‌مزاج میباشد. یا در قرمه‌سبزی که تره و جعفری گرم‌مزاج، سبزی آن میباشد، تا در خورنده‌ی گرم‌طبیعت ایجاد ناراحتی نکند، چاشنی آن آبغوره منظور شده است.

همچنین در ترشی ها و شیرینی ها و چربی ها و مانند آن که فواید و اعتدال و

بی‌ضرریشان محاسبه و نظرات تعالیم طبی آن در نظر گرفته شده است، به این قاعده که دو خوراکی حیوانی و نباتی نباید یکجا و ممزوج به هم تهیه و صرف بشود. مثل دو شیرینی مختلف‌المزاج مانند قند و خانواده قند که نباتی و از چغندر گرفته شده و عسل که حیوانی و از زنبور میباشد و دو چربی مخلوط و با یکدگر، مثل دنبه و روغن و کره‌ی گاو و گوسفند که حیوانی و روغن تخم پنبه و کنجد و آفتاب گردان و زیتون و مثل آن که نباتی و از گیاه. و به همین قرار دو ترشی مثل سرکه و ماست و کشک و آب لیمو و مانند آن، که نه‌تنها فایده نداده، بلکه از آنجا که مفسد و خنثی‌کنندهٔ یکدگر میباشند، اثر معکوس میبخشند. به نمونه‌ی ضرب‌المثل (عسل و خربوزه) که ناسازگار و دشمن هم معلوم شده بود و داستانش این که یکی را که از خوردن عسل و خربزه مبتلا به شکم درد شده فریاد میکشید گفتند مگر نمیدانستی عسل و خربزه با هم نمیسازند؟! جواب داد میبینی که چه خوب هم با هم ساخته پدرم را درآورده‌اند!

پس کتاب حاضر نه‌تنها از آشپزی حرف میزنند، بلکه خواص و مضار مواد مورد استفاده‌ی آن نیز همراه شده است. در این خاصیت که هرآینه خواننده به همان دقت و ریزبینی که نوشته شده در آن امعان نظر بعمل آورد، نه‌تنها آشپزی ماهر میشود، بلکه نیمچه طبیبی کارآمد خواهد شد که بسا از بیماری‌های غیربالینی خود و اطرافیان رفع بکند.

و اما سخن لازم این که دقت در مطالب کتاب جهت مبتدیان نه مطلعان میباشد. مبتدیانی مانند دخترخانم‌هائی که از پشت میز دبیرستان و دانشگاه و امثال آن به خانهٔ بخت رفته، بدون آنکه، چنانکه دیده شنیده شده است اندک اطلاعی از پخت و پز و مسائل آن داشته باشند. بطوریکه دخترخانمی از این ردیف از همسر خود این نگارنده طرز پختن تخم‌مرغ عسلی میپرسید، و دخترخانم هیجده بیست ساله‌ای را خود نگارنده در وکیل‌آباد مشهد دیدم که از دو ساعت به ظهر تا ساعتی از ظهر گذشته، که بزرگترهایش مشغول حرف زدن و تخمه

شکستن بودند و میخواست آتش برای کباب درست بکند کبریت به ذغال میکشید و سه قوطی کبریت را به آخر رسانید و عاقبت هم نتوانست در این حد شعور بخرج بدهد که وسیلهٔ چوب و کاغذ و کهنه و چیزی که کبریت به آن کشیده به روی ذغال نهاده باد بزند آنرا تبدیل به آتش بکند!

و اما طرز استفاده از کتاب این که یک‌مرتبه آنرا از ابتدا تا انتها خوانده به مطالبش آشنا شده سپس بعمل آوریم. خواندنی که خود نوعی ممارست بوده، عملیِ آن سهل میکند و پس از آن خواندنِ بکار بستن که ابتدا بدون کم و زیاد نظر به کتاب داشته باشیم و دیگر این که چند دستور را با هم بکار نگرفته، بلکه یک یک و این که پختن یک غذا را به کمال رسانیده به نوع دیگر آن رو بیاوریم، و این که هرچه، از غذا و غیر آنرا از کم و مقدار اندک و در ظرفیت یکی دو نفر تهیه کنیم. و دیگر که هرآینه غذائی تند و شور و خراب از آب درآمد بجای دل‌آزرده شدن سعی در اصلاحش برای نوبت بعد بکنیم. چه هر مبتدی ناگزیر از خراب کردن در شروع به کار میباشد. مخصوصاً در آشپزی که آنرا کار آب و آتش گفته، هر ضررش موجب تجربه‌ای شده عقلی را زیاد میکند؛ و در آخر که ملانُقطی نبوده عادت به کتاب نکنند تا برای هر مختصر به آن رجوع بکنند، بلکه مطالب آن به سینه سپرده در عمل به حافظه رجوع نموده عقل و ابتکار خود شریک بکنند، که همیشه و در همه‌جا کتاب در اختیار نمیباشد.

اصطلاحات فنی کتاب

آب روغن: روغنی را که برای دادن ته‌دیگ و روی برنج در آب جوش حل بکنند.
آبکش کردن و آب کشیدن: برنج را پس از پختن که جهت گرفتن آب آن در سبد بریزند.
از آب درآوردن: هم در معنی پختن و حاضر کردن برنج جهت آبکش کردن و هم به معنی پختن غذا به نحو احسن میباشد.
برنج خیس کرده: برنجی را که بصورت پستائی و به منظور آماده کردن بهترش جهت پخت در آب‌نمک بخیسانند.
تَنْگ‌آب: غذائی که با آب کم پخته بشود و یا چندان آتش بخورد که آبش نزدیک به تمام به خورد برود. کم‌آب.
تفت دادن و چرخ دادن: سرخ کردن گوشت و هر چیز که خیلی مختصر سرخ بشود، یعنی فقط دو سه دقیقه و کمتر در روغن هم بخورد و یا در روغن ریخته با گرداندن یکی دو قاشق برداشته بشود.
قِلقِلی یا سرگنجشکی: گوشت کوبیده‌ای را که در کف دست گرد کرده به اندازهٔ فندق یا بزرگتر درآورند.
جاانداختن: غذائی را که پس از افزودن آخرین مواد، آنرا برای پخته شدن کامل و

دست بهم شدن و ریخت پیدا کردن روی آتش ملایم بحال خود گذارند.

کِرکِره کردن: ماش یا هر حبوب دیگری را که در زیر دسته هاون و چیزی مثل آن مالیده بخواهند از پوست درآورده یا لپه بکنند.

بار کردن: گوشت و هر چیز دیگری را که در ظرف ریخته برای پختن روی آتش قرار دهند.

دَم دادن: به حال دم کشیدن گذاشتن برنج یا هر پختنی دیگر.

برگرداندن: پشت و رو کردن شامی و کوکو و هرچه مثل آن و همچنین برنج و هر چیز دیگری را که بخواهند در ظرف خود بَرگردانند.

شیره کشیدن: کوبیدن چیزی مثل بادام و مغز هل و ریختن آن در پارچه و مالیدنش در آب.

شیرین کردن: هویج و هرچه را که در آب و شکر بپزند.

مقیاس مواد لازم جهت مهمانی‌ها

درپلوها مانند پلوگوشت، پلومرغ: برای هر چهار نفر ۶۰۰ گرم برنج، ۶۰۰ گرم گوشت یا مرغ، ۲۰ گرم روغن، مقدار یک عدس زعفران.

سبزی پلو کوکوماهی: برای هر چهار نفر ۶۰۰ گرم برنج، نیم کیلو ماهی، ۳۰۰ گرم روغن، یک کیلو سبزی که نصف آن مصرف پلو و نصف دیگرش به مصرف کوکو برسد «البته باید توجه داشت که سبزی پاک نکرده حساب شده است که چون پاک بشود کمتر از نصف آن میماند.»

باقلاپلو: هر ۳ کیلو برنج یک چارک (۷۵۰ گرم) روغن، ۲ کیلو شبت، ۳ کیلو باقلا سبز، ۳ کیلو گوشت، یک گرم زعفران.

دیگر پلوها مانند: رشته‌پلو، عدس‌پلو، ماش‌پلو، لوبیاپلو... برای هر ٤نفر ۵۰۰ گرم برنج، ۱۵۰ گرم رشته یا عدس یا ماش یا لوبیا، ۱۰۰ گرم روغن.

پلوهای سبزی‌دار مانند: کلم‌پلو، هویج پلو، لوبیاپلو، استانبولی پلو بی‌گوشت برای هر چهار نفر ۶۰۰ گرم برنج، ۱۵۰ گرم روغن، نیم کیلو کلم یا هویج یا لوبیا سبز، نیم کیلو گوجه‌فرنگی که کم و زیادشان را طبق دلخواه اندازه بکنند.

قیمه لاپلو و استانبولی پلو: برای هر چهار نفر ۶۰۰ گرم برنج، ۳۰۰ گرم گوشت بی‌استخوان، ۱۵۰ گرم روغن، ۲ پیاز، ٤ گوجه‌فرنگی متوسط، یک قاشق چایخوری ادویه و فلفل زردچوبهٔ مخلوط.

چلو خورش قیمه: برای هر چهار نفر ۶۰۰ گرم برنج، ۱۰۰ گرم روغن، ۲۵۰ گرم گوشت بی‌استخوان، یک مشت لپه، ۳ تا ۴ سیب‌زمینی متوسط، ۲ پیاز، یک قاشق چایخوری ادویه‌جات.

چلوخورش های سبزی‌دار مانند: قرمه‌سبزی، خورش کنگر، ریباس، کرفس، خورش نعنا جعفری،... برای هر چهار نفر ۶۰۰ گرم برنج، ۳۰۰ گرم گوشت بی‌استخوان، ۱۵۰ گرم روغن، نیم کیلو سبزی‌جات مخلوط، ۲ پیاز، ۳ تا ۴ قاشق ترشیجات مانند آبغوره یا آبلیمو، یک قاشق چایخوری ادویه‌جات «کم و زیادترشی غذا را با چشیدن بریزند.»

چلوخورش های شیرین مانند: خورش هویج، خورش سیب، به ۶۰۰ گرم برنج، ۳۰۰ گرم گوشت، ۱۰۰ گرم روغن، ۴۰۰ گرم سیب یا هویج یا به، ۲ پیاز متوسط، ۳ تا ۵ قاشق شکر، یک قاشق چایخوری ادویه و فلفل زردچوبه یا به مقدار یک عدس زعفران.

چلوکباب: برای هر ۳ کیلو برنج یک کیلو کره، ۳ کیلو گوشت راسته.

کباب ها: از چنجه و برگ و کوبیده برای هر نفر ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم گوشت حساب میشود.

کوفته ها: برای هر چهار نفر ۴۰۰ گرم گوشت چرخ کرده، ۲ مشت جمع کرده برنج، یک مشت لپه، ۲ پیاز، ۵۰ گرم روغن، یک مشت سبزی خرد کرده. اگر کوفته باقلاست نیم کیلو باقلا سبز، ۲ مشت شِبِت خرد کرده، یک قاشق چایخوری فلفل زردچوبه ادویه.

کوفته نخودچی: برای چهار نفر ۴۰۰ گرم گوشت چرخ کرده، ۲۰۰ گرم آرد نخودچی، ۲۵۰ گرم روغن، ۳ پیاز، یک قاشق چایخوری فلفل زردچوبه، یک قاشق چایخوری نمک.

آبگوشت ها: برای هر ۴ نفر تا ۴۰۰ گرم گوشت آبگوشتی، ۲ مشت نخود و لوبیا یا نخود یا لوبیا یا لپه، یک پیاز، ۲ گوجه‌فرنگی، یک قاشق چایخوری

فلفل زردچوبه نمک.

آبگوشت بادمجان: برای هر چهار نفر ۴۰۰ گرم گوشت، ۲ تا ۳ بادمجان متوسط، ۲ مشت عدس، یک پیاز، نصف لیوان کشک، یک قاشق چایخوری فلفل زردچوبه، نمک به اندازه.

آبگوشت‌های شیرین مانند آبگوشت سیب: برای هر چهار نفر ۴۰۰ گرم گوشت، ۲ مشت لوبیا قرمز، یک به یا ۴ و ۵ سیب، ۲ قاشق شکر، یک پیاز، یک قاشق چایخوری فلفل زردچوبه.

شامی‌ها: برای هر چهار نفر ۴۰۰ گرم گوشت چرخ کرده، ۲۰۰ گرم آرد نخودچی یا لپه، ۲۰۰ گرم روغن، ۲ پیاز، یک قاشق چایخوری فلفل زردچوبه، یک قاشق چایخوری نمک.

کوکوها: برای هر چهار نفر نیم کیلو سبزی یا بادمجان یا لوبیا سبز یا سیب‌زمینی، ۶ تا ۸ تخم‌مرغ، ۲۰۰ گرم روغن، یک قاشق چایخوری فلفل زردچوبه، یک قاشق چایخوری نمک.

حلیم‌ها: حلیم گوشت برای هر چهار نفر ۴۰۰ گرم گوشت، ۵۰۰ گرم گندم، ۵۰ گرم روغن، ۴ قاشق شکر:

حلیم بادمجان: برای هر ۴ نفر ۴۰۰ گرم گوشت، ۳ مشت عدس، ۴ بادمجان، ۱۰۰ گرم روغن، ۳ پیاز، یک قاشق چایخوری فلفل زردچوبه، نصف لیوان کشک.

آش‌ها: آش رشته: برای هر نفر یک استکان حبوب، ۲۵۰ گرم رشته، یک کیلو سبزی درهم، یک لیوان کشک، یک قاشق چایخوری فلفل زردچوبه، یک قاشق چایخوری نعنا خشک. به همین مقیاس دیگر آش‌ها.

دمپخت‌ها: برای هر چهار نفر ۴۰۰ گرم برنج، ۲۰۰ گرم عدس یا ماش یا هر حبوب دیگر تا ۷۵ گرم روغن، یک قاشق چایخوری فلفل زردچوبه، اگر لازم داشته باشد.

این مقیاسی است کلی، اما چنانچه در راهنمای کتاب گفته شد خیلی کامل‌تر است اگر پزنده خود چشم و دست و ذائقه را در اندازهٔ مورد استفاده قرار داده از نظر و قریحهٔ خود بهره بگیرد. با این حال چون در تدوین این کتاب سعی در بدون عیب بودن آن بوده هرجا هم که مقدار و اندازهٔ خاص لازم بوده در ذیل یا متن خود مطالب آورده شده و بکاربرندگان را هیچگونه ناراحتی و سرگشتگی نمیباشد. همچنین جهت سهولت به دلیل عدم آشنائی با اوزان قدیم وزنهای امروزی بکار گرفته شده است.

پلوها و دستور پختن برنج

آنچه با برنج پخته بشود که به آن سبزی و لوبیا و مانند آن زده بشود یا گوشت و مرغ و امثال آن با او همراه کنند آنرا (پلو) میگویند و هرچه برنجش سفید ساده و خورش و مخلفاتش در کنارش قرار بگیرد (چلو) نامیده میشود، و هر برنج آبکش نکرده که چیزی به آن داخل نشود (کته) و چنانچه لوبیا و باقلا و سبزی و چیزی به آن مخلوط شود دمپخت شناخته شده ما نیز به همین نام‌ها از آنها اسم برده، اول از پلوها شروع میکنیم.

مرغ‌پلو: مواد لازم: برنج، مرغ، زرشک، کشمش پلویی، زعفران، روغن حیوانی اعلا، زیره، نمک کوبیده، نمک نکوبیده.

دستور طبخ: اینک برای پختن مرغ پلو و هرگونه پلو و چلو دیگر لازم است که اول طریقهٔ پختن برنج را بدانیم بنابراین ابتدا به خود پختن برنج میپردازیم:

دستور خیس کردن برنج: برنج را پاک کرده، شلتوک و زوائد آنرا بگیرند و در آب ریخته چندین بار آنرا چنگ بزنند و آب آنرا خالی کنند تا وقتی که کاملاً تمیز و سفید و رنگ آبش شفاف بشود و سپس آبش را اندازه کنند «در آن حد که رویش را دو سه انگشت آب بگیرد» و آنگاه در کیسهٔ سفید تمیزی چند تکه نمک سنگ نکوبیده ریخته درش را ببندند و روی برنج گذارده آنرا از دو روز تا

یک هفته به حال خود گذارند. این برنج را میگویند برنج خیس کرده و روزانه میتوان از آن برداشته مصرف نمود و لذا خانواده‌هائی که مصرف برنج زیاد دارند میتوانند همیشه خوراک تا یک هفتهٔ خود را خیسانده پستائی بکنند. «در خیس کردن، نوع برنج ها فرق میکند، در این صورت که برنج دمسیاه اعلا را تا بیش از یک هفته هم میتوان خیس کرده نگاه داشت و هر چه برنج وسط تر و سست تر باشد کمتر باید نگاه داشته زودتر به مصرف رسانید.»

علامت برنج خوب آن است که تقریباً رنگش به زردی میزند و باریک و بلند و سالم بوده در زیر دندان بسختی خرد میشود و نشانهٔ برنج سست آن است که هم رنگش سفیدتر است و هم زیر دندان زود متلاشی و نرم میشود.

خاصیت خیساندن برنج آن است که اولاً «ری» میکند، یعنی در پختن زیاد شده جا باز میکند، قد میکشد، مغز پخت میشود، آب روغن و روغن تا مغزش نفوذ کرده خوش‌طعم‌تر و لذیذتر میشود، نرم و پشمکی میشود، چون نمک به داخلش اثر میکند خوش‌مزه میشود، چشم گیر و خوش‌نما و دانه‌شمار و اسفنجی گردیده مجلسی میشود.

طریقهٔ پختن برنج: برنج را به مقدار لازم در دیگ یا هر ظرف دیگر که جهت آن در نظر گرفته شده است «در حالی که آب آن کاملاً جوش آمده در حال قل زدن باشد» ریخته در آن را نیمه‌لا گذارده بجوشانند «قابل توجه است که آب آن باید حتی‌المقدور زیادتر باشد یعنی روی برنج را حداقل چهار انگشت بگیرد و برنج در آن شناور باشد و آتش آن تند باشد و تا آخر از حرارت نیفتد و حدتش کم و زیاد نشود.»

تبصره: اگر برنج خیس کرده است یعنی نمک‌سود شده است باید آنرا بدون آب‌نمکش برداشته در دیگ بریزند و هنگام آب کشیدن هم که برنج را در سبد میریزند باید آب ولرم از روی آن بگذرانند تا نمک اضافی و لعاب آن گرفته شود. و چنانچه برنج خیس نکرده یعنی نمک‌سود نشده است و آنرا بطور خشک و

آنی در دیگ میریزند باید به مقدار کافی نمک به آن داخل کنند، ولی در آب کشیدن فرقی نمیکنذ که باید آب گرم یا آب ولرم جهت گرفتن لعاب آن از روی هردوشان بگذرانند.

مقدار مصرف برنج برای هر نفر: جهت مهمانی‌ها برای هر نفر ۱۵۰ گرم برنج کافی میباشد، لاکن در مصارف شخصی این اندازه به مقدار کم و زیاد مصرف کنندگان فرق میکند.

مقدار نمک برای برنج خیس نکرده: برای هر یک کیلو برنج خیس نکرده یک مشت بسته یا نصف استکان معمولی نمک لازم است «شوری و کم‌نمکی آنرا هنگام آبکش کردن و آب از روی آن گذراندن میتوان اندازه نمود، به این ترتیب که چنانچه پرنمک بود یک آب اضافه و هرآینه کم‌نمک بود آب از روی آن کمتر رد میکنند.»

هنگام برداشتن برنج از روی آتش برای آبکش کردن: چنانچه گفته شد طول مدت پخت برنج ها با نوع آنها فرق میکند که آشپز باید مراقبت نماید. ولی آنچه هر نوع برنج را شامل میشود آن است که هر چند دقیقه یک بار چند دانه از آنرا با کفگیر از دیگ خارج نموده میان دو انگشت شست و سبابه فشار دهند، هرگاه انگشتان به هم آمده برنج در لایش نرم شد «البته نه بطوری که خمیر شده باشد» آن برنج آماده است، که البته در نرم و زنده دوست داشتن، میتوانند آنرا کمی دیرتر یا زودتر آبکش کنند.

طرز دم کردن برنج: پس از آبکش نمودن برنج و همزمان با بودن برنج در آبکش مقداری روغن یا کمی آب در دیگ ریخته روی آتش بجوشانند و آنرا نصف کرده، نیمی از آنرا خارج کرده نیمی را در دیگ گذارده برنج را کم کم که روی هم فشرده نشود روی آن برگردانند و نصف دیگر آب روغن را که نگاهداشته اند بوسیلهٔ کفگیر روی برنج بدهند و در دیگ را گذارده چند دقیقه روی همان آتش تند بگذارند تا بخار آن بالا بزند، سپس در دیگ را برداشته با

دستهٔ کفگیر چند سوراخ در برنج ایجاد کرده آنگاه دم‌کنی بگذارند و آتش را ملایم نمایند و تا یک ساعت آنرا در حال دم نگاه بدارند؛ در این مدت وقت برنج کاملاً پخته و دم کشیده و برای کشیدن حاضر میباشد.

توجه: چنانچه در اثر کم‌توجهی برنج زیاد نرم یا زیاد زنده در دیگ برگردانده شد، در نرم بودن میتوانند آنرا زیادتر روی آتش گذاردند، «به شرطی که آتش دیگ ملایم باشد که ته‌دیگ برنج نسوخته، بوی سوخته نگیرد، و چنانچه خواستند نرم‌تر شود کمی آب یا آب‌روغن از کنار دیگ بر آن افزوده دمکنی را بر روی دیگ محکم نمایند و در دیگ و یا بشقابی به روی دم‌کنی، تا کمتر بخار دیگ خارج شود بگذارند.

تهیهٔ دم‌کنی: سبد مخصوص دم‌کنی که ساخته‌اش در بازار موجود است را گرفته بشویند و پشت و روی آنرا با چند لا پارچه تمیز پوشانده به سبد بدوزند و پارچه‌ای که قابل پیوستن و جدا کردن باشد روی آن کشیده، استفاده نمایند و پارچهٔ روئی را میتوانند در هر چند مرتبه پخت تجدید یا شسته تمیز گردانند. یا چند لا پارچه پشت سبد آبکش یا در دیگ کشیده به جای دمکنی بکار ببرند. تا اینجا آموختیم که باید برنج را از چه مرحله به چه مرحله رسانیده، چگونه آنرا پخته آماده نمود و اکنون وقت آن است که به کار پختن مرغ پلومان بپردازیم.

طرز پختن مرغ جهت مرغ پلو یا هر نوع مصرف دیگر: مرغ یا جوجه را در دیگ زودپز، یا قابلمه‌ای که بخار را در خود نگاه بدارد، پس از پاک کردن و شستن و پاشیدن کمی نمک گذارده، چند قاشق آب ریخته درش را محکم نموده روی آتش ملایم بگذارند. اگر دیگ آن زودپز باشد به نسبت پزائی و دیر پزائی مرغ بین پانزده تا بیست و پنج دقیقه پخته و حاضر میگردد، و در دیگ‌های معمولی این مدت تا پخته شدن مرغ اضافه میشود. هر چه مرغ بی‌آب و کم‌آب پخته شود و آتشش ملایم به اندازه باشد مرغ نرم‌تر و خوشمزه‌تر میگردد، علاوه بر آنکه

نیروی آن در خودش باقی میماند، و هر اندازه که آب آن زیاد و هنگام پختن از آن بخار خارج شود مرغ بی‌مزه‌تر و بی‌رمق‌تر گردیده سفت میشود.

توجه: باید دانست که برای پختن مرغ و جوجه آب خود آن کافی بوده محتاج به آب اضافی نمیباشد، مگر آنکه مرغ ناپز و دیر پز و دیگ آن بخار را در خود نتواند نگاه بدارد که در اینصورت کم و زیاد ریختن آب بسته به نظر پزندهٔ آن میباشد ولی قدر مسلم آن که حتی‌الامکان باید مرغ و جوجه بی‌آب و تنگ‌آب و بوسیلهٔ بخار پخته بشود، مگر آنکه آنرا بخواهند در مصارف غیر از پلو و خورش، یعنی سوپ و آش و شوربا و مانند آن بکار ببرند.

طرز کشیدن مرغ‌پلو و حاضر کردنش برای سر سفره: این پلو را به دو نوع کشیده سر سفره میبرند: اول به گونه ساده و خودمانی آن که نصف برنج را پس از دم کشیدن در دیس یا قاب کشیده مرغ پخته را که ساده یا با کمی زعفران طبخ شده باشد روی آن گذارده با بقیه برنج روی مرغ را پوشانده چاشنی آن که زرشک و کشمش پلویی و زیره یا بدون زیره باشد را رویش پاشیده، با برنج زعفران‌زده که بر آن بپاشند زینت نموده، روغن داده سر سفره ببرند.

نوع دوم که مجلسی و برای مهمانی است آن است که هنگام کشیدن برنج مرغ پخته را از پوست و استخوان و زوائد پاک کرده و ریز نموده با کلفتی هر دو انگشت برنج که در دیس میکشند مقداری از آن مرغ هم رویش ریخته، باز برنج داده، زرشک و کشمش پاشیده، به همچنین دوباره و سه‌باره مرغ و برنج و زرشک بریزند تا دیس یا قاب پر و قلّه‌ای بشود و در آخر رویش برنج زعفران‌زده بپاشند و روغن داده سر سفره ببرند.

خاصیت این نوع کشیدن آن است که مهمان مجبور به آلودن دست خود جهت پاره کردن مرغ نشده، ضمناً یکی را مرغ زیاد و یک را مرغ کمتر نصیب نگردیده، همه را بالمناصفه از مرغ سهم میرسد و دیگر شکل دیس سفره و ریخت بشقاب مهمان زیباتر از قسم اول میآید، علاوه بر آسودگی خاطر خورنده از حیث

پاکیزگی مرغ از زائده و اینکه مورد توجه دیگران از کمتر و زیادتر برداشتن مرغ نشده است و جهت میزبان که مرغ برنج را به اندازهٔ لازم خواهد گذارد.

زینت سفرهٔ مرغ پلو: پنیر و سبزی، حلوا یا مربا، یا هردو. شربت بیدمشک یا سکنجبین، یا شربت گلاب که در این سفره ترشیجات و ماست نمینهند، از آنجا که زرشک و کشمش و زعفران سازگار با ماست و ترشی مطبوع طبع خورنده نمیگردد، دیگر (نرگسی) و (کوکوی اسفناج) یا هردو که دستور طبخشان در فصل مربوط به خود خواهد آمد، همراه نان، فلفل نمک، آب.

شاخدار پلو: مواد لازم: برنج خیس کرده، مرغ، زیره، روغن، زعفران، نمک.
«این پلو از آنجهت به این نام اسم گذاری شده است که مرغ را از پشت میان قاب پلو قرار داده دو پای آنرا بیرون مینهند.»

دستور طبخ: مرغ را پاکیزه کرده و شسته و تنگ‌آب پخته، برنج را جوشانده و آبکش نموده، دم میکنند و موقع کشیدن کف دیس یا قاب را برنج ریخته مرغ پختهٔ زعفران‌زده را که قبلاً حاضر کرده‌اند از پشت که پاهایش به طرف بالا باشد روی آن قرار داده روی آنرا از برنج پُر و کوت نموده رویش زیرهٔ کوبیده پاشیده، روی آن برنج زعفران‌آلوده پاشیده روغن میدهند و سَرِ پاهای مرغ را با دو شاخه گل یا جعفری یا تربچه که با سنجاق یا چوب خلال بر او بند کنند زینت میدهند. زیرهٔ این برنج را به این صورت هم میتوان به آن زد که زیرهٔ نکوبیده را پس از پاک کردن و شستن و خشک کردن «که معمولاً این کار را قبلاً کرده زیره را آماده ساخته اند» موقع دم کردن برنج لایش پاشیده دم میکنند. همچنین طبق سلیقه در شکم مرغ آن میتوان مخلفاتی مانند تخم‌مرغ پخته پوست کنده و آلو و قیسی و مغز گردو و گنجشک پخته، کشمش و خرما و امثال آن جا داد.

چنانچه زیره قبلاً حاضر نشده است آنرا پس از پاک کردن و شستن در الک ریخته کمی هوا یا حرارت بدهند که خشک و برای پاشیدن لای برنج حاضر

باشد.

توجه: باید دقت نمود که زیره به اندازه یعنی دانه‌شمار و برای هر لقمه بیش از چند دانه پاشیده نشده باشد. به همین صورت چنانچه دوست داشته باشند پاشیدن کمی زرشک تمیزکردهٔ شسته، یا کشمش، یا هردو موقع دم کردن برنج هم که با زیره مخلوط شده باشد طعم و مزهٔ غذا را بهتر میکند.

پاک کردن مرغ: چنانچه مرغ پاک‌نکرده و پر نکنده باشد و بخواهند آنرا از پر جدا کنند باید اول سر و پاهای آنرا جدا کرده در آب جوش فرو برده چند دقیقه نگاه بدارند و سپس بیرون آورده به سرعت که سرد نشود شروع به کندن و کشیدن پرهای آن بکنند و پس از آن تا مرغ کاملاً از خرده پرها و زوائد خارجی پاک شود آنرا روی شعلهٔ گاز یا آتش گرفته بچرخانند که کاملاً پاک بشود و بعداً شکمش را خالی کرده، با آب نیمگرم کاملاً داخل و خارجش را شسته سیاهی های اندرونش را گرفته تمیز بکنند.

زعفرانی کردن مرغ: برای شاخدار پلو بهتر است که مرغ آنرا زعفران بزنند و آن به این صورت است که موقع پختن کمی زعفران در آب دیگ آن مخلوط کرده مرغ را در آن بغلطانند و تا هنگام پخته شدن آنرا چند بار در دیگ غلت بدهند، آب این مرغ برای پختن از آنجا که زعفرانی است باید کمی زیادتر، یعنی برای هر مرغ سه تا چهار قاشق و اگر در دیگ غیر زودپز است کمی بیشتر از آن ریخته بشود که کاملاً مغز مرغ زعفرانی رنگ بشود. آب اضافی این مرغ را میتوان پس از گرفتن چربی با چند دانه رشته فرنگی نازک و جعفری و کمی هویج ریز کرده و کمی لعاب آرد گندم و مقدار لازم نمک سوپ نموده سر سفره میتوان گذارد، یا هر سوپ دیگر که با آن بتوانند و دوست داشته باشند درست بکنند. ولی قدر مسلم آن که مرغ لای پلو باید هرچه زیادتر تنگ‌آب و آبش در خودش به خورد برود.

آلبالوپلو با مرغ: مواد لازم: برنج خیسانده، روغن حیوانی اعلا، مرغ یا کبک، قرقاول، کبوتر، چهارتائی (خودکا)[1] تیهو، گنجشک، یا هر پرندهٔ خوردنی دیگر که دوست داشته باشند. آلبالو، شکر، زعفران، هل و دارچین، خلال نارنج، نمک.

دستور طبخ: برنج خیس کرده را طبق دستور پختن برنج در گذشته پخته و آبکش کرده سپس کمی آب‌روغن در ته دیگ بدهند و نصف برنج را ریخته پس از آن آلبالوی پختهٔ در شکر جوشانده‌ی مربا کرده را روی آن پاشیده مقداری دیگر از برنج را ریخته همچنین یک لا برنج، یک لا آلبالو، اگر خواسته باشند در هر لا میتوانند زیره و دارچین و هل کوبیده نیز به اندازه‌ای که تلخ و تند نشود بر آن بیفزایند و رویش باز آب‌روغن داده دم بکنند.

تبصره: قاعدهٔ دم کردن برنج آن است که آنرا در دیگ ریخته روی آتش تندتر گذارده رویش درِ دیگ بگذارند و چند دقیقه صبر بکنند، تا وقتی که بخار آن بالا بزند، یعنی با برداشتن درِ دیگ بخار را مشاهده بکنند؛ آنوقت به جای در دیگ دم‌کنی نهاده آتش را کم بکنند.

طرز تهیهٔ آلبالو یا مربای آلبالو برای آلبالوپلو: آلبالو را شسته هسته‌اش را درآورند و سپس با کمی آب و شکر روی آتش ملایم بجوشانند تا آب آن تقریباً تمام بشود. چنانچه آلبالو را نرم‌تر و شیرین‌تر بخواهند زیادتر و با آب و شکر زیادتر بجوشانند و اگر ترش مزه و زنده‌تر خواهند با آب و شکر کمتر روی آتش گذارده کمتر جوش بدُهند.

طرز تهیهٔ مرغ برای آلبالوپلو: مرغ یا هر پرندهٔ دیگر را که خواسته باشند، بدون نمک یا با کمی نمک تنگ‌آب پخته، حاضر بدارند و سپس موقع کشیدن برنج

---

۱. نوعی پرنده دریائی از کبوتر کوچکتر به رنگ قهوه‌ای تیره که چهار،چهار پرواز می‌کنند. و به همین خاطر نام دیگرشان چهارتائی میباشد.

اگر خواستند آنرا کمی در روغن سرخ کرده میان برنج دیس گذارند «دلیل بی‌نمک پختن مرغ یا هر گوشت دیگر آن است که مرغ یا گوشت بی‌نمک زودتر پخته، نرم‌تر میشود، علاوه بر آنکه خود گوشت در اثر تغذیه حیوان به مقدار لازم در خود نمک داشته، اضافه بر آنکه همه‌کس را طبع مایل به غذای نمک‌سود نبوده، مضافاً که اغذیهٔ شیرین با مواد شور مطبوع نمی‌آید، و در آخر چنانچه هرگوشت را بخواهند نمک بزنند میتوانند کمی قبل از پخته شدن کامل نمک بزنند که هم چشیده مقدارش را درک کنند وهم گوشت را نرم‌تر و زودتر بدست آورند. باید توجه داد که گوشت را هر نوع که باشد با پیاز پختن بوی بد آنرا دور میکند.

طرز کشیدن آلبالوپلو: آلبالوپلو را کشیده مرغ را میان آن گذارده رویش را با بقیهٔ آلبالوپلو بپوشانند و سپس هل و دارچین و زیره «اگر موقع دم کردن لابلایش نپاشیده‌اند» رویش داده برنج زعفران‌زده پاشیده روغن داده سر سفره ببرند. درباره زعفران باید گفت که هم میتوانند از برنج سفید دم کشیدهٔ دیگ استفاده کنند که یک یا هرچند کفگیر که خواسته باشند برداشته رویش زعفران سائیده‌ی درآب گرم حل کرده ریخته بهم مخلوط کنند و از آن روی دیس بدهند، و هم میتوانند زعفران در آب حل کرده را داخل روغنی که برای روی برنج داغ کرده‌اند نموده با کفگیر روی برنج بدهند.

تبصره: توجه داشته باشند که این آب زعفران را روی روغنی که داغ شده و روی آتش است نریزند که روغن‌ها پریده موجب سوزاندن دست و صورت میشود، و باید کمی روغن را بگذارند تا ولرم بشود و پس از آن آب زعفران را داخل بکنند. دیگر اگر ادویه را داخل برنج نزده‌اند میتوانند اول هل و دارچین و زیرهٔ سائیده را پس از کشیدن روی قاب پلو پاشیده پس از آن زعفران و روغن بدهند.

همچنین آلبالوی این پلو را میتوانند برای جلوهٔ زیادتر پس از کشیدن بدهند، یعنی برنج را سفید درآورده و کشیده، پس از جا دادن، مرغ روی برنج پاشیده،

ادویه زعفران بدهند.

آلبالوپلو با گوشت: مواد لازم: برنج خیس کرده، اگر گوشتش را بخواهند قیمه‌ای بکنند گوشت مغز ران و اگر بخواهند تکه‌ای بگذارند گوشت سر دست یا گردن گوسفند، یا قلوه گاه. آلبالو، شکر، دارچین و زیره و زعفران، روغن حیوانی اعلا، نمک.

دستور طبخ: اگر آلبالوپلو قیمه‌ای بخواهند میتوانند برنج را که شرحش گفته شد پس از پختن و آبکش کردن، هنگام دم کردن یک لا برنج و یک لا قیمه و آلبالو و ادویه ریخته تا برنج به آخر برسد و اگر با گوشت درسته خواسته باشند، پس از هر لا برنج که برای دم کردن در دیگ برمیگردانند چند تکه گوشت گردن یا قلوه گاه پخته خوابانده، رویش آلبالو «که شرحش گذشت» و کمی ادویه داده، دومرتبه برنج ریخته، آب‌روغن بدهند و دم بکنند.

طرز تهیه قیمهٔ آلبالوپلو: گوشت سرخ صاف بدون پوسته و رگ و پی را قیمه‌ای ریز کرده، کمی در پیاز داغ تفت داده آب و کمی نمک ریخته تنگ‌آب بپزند. پختن گوشت تکه‌ای را باید در دیگ دربسته و تنگ‌آب و با آتش ملایم بپزند بطوری که آبش بخورد خودش برود. «دقت شود که گوشت چندان کم‌آب نباشد که سوخته گناهش به گردن نویسنده هموار بشود» در اینجا این شوخی خاطرنشان باشد که زن قدیمی‌ها میگفتند: گوشت زن شلخته میسوزد و گربه گوشت زن شلختهِ را میبرد!

کشیدن آلبالوپلو با گوشت هم کاملاً مثل آلبالوپلو با مرغ است که اول باید کف دیس برنج بکشند و روی آن گوشت خوابانده و رویش باز برنج و روی همه آلبالوی مربا کرده و روی آلبالو، زیره و خلال و دارچین و روی آن برنج زعفران زده و بالای همه روغن داده بشود. زیرهٔ این برنج را نیز میتوان نکوبیده روی قاب یعنی آخر همه پاشیده روغن بدهند «البته به اندازه و دانه‌شمار».

خلال آن نیز به همچنین که باید دانه‌شمار پاشیده بشود.

طرز تهیه خلال: خلال نارنج را در آب چند دقیقه بجوشانند و آب آنرا خالی کرده این کار را چند بار تکرار بکنند تا تلخی آن کاملاً گرفته بشود و بعد از آن مانند پختن آلبالو آنرا با آب و شکر بجوشانند، بطوری که خلال کاملاً پخته شده لای انگشت نرم بشود «دقت شود که شکر خلال به نسبت آبش زیاد نباشد و زیاد روی آتش نجوشیده شکرش آب‌نبات نشود که خلال سوخته و خشک و بدخوراک میشود.»

ادویهٔ مخصوص آلبالوپلو: سوای دارچین و زیره بعضی‌ها هل و میخک و زنجبیل نیز افزوده در حالیکه همه را با هم همراه کمی قند باید بسایند روی پلو میدهند «البته در همه حال زعفران آخر همه داده میشود و روغن اعلا را که آخر همه باید داد نباید فراموش نمود.»

مرغ پلو از جمله غذاهای اعیانی‌ای بود که پختن و خوردن آن اسم و آوازه‌ای بهم میرساند، از جمله کنایه‌های زیر که چون کسی خیلی شنگول و سرحال بود میگفتند مگر مرغ پلو خورده‌ای، یا مگر مرغ پلو جلوت گذاشته‌اند. یا آدم گرسنه خواب مرغ پلو میبیند. یا آنقدر سیرم که اگر مرغ پلو هم جلوم بگذارند لب نمیزنم. یا این نیش‌زخم که: چوبش را من بخورم، مرغ پلوش را دیگران!

انواع کلم‌پلو: نوع اول که با کلم برگ پخته میشود: مواد لازم: کلم‌برگ، گوشت چرخ کرده، یا قیمه‌ریزه، روغن، گوجه‌فرنگی یا ربّ آن، برنج، نمک، ادویه، زعفران، پیاز.

دستور طبخ: اول کلم‌برگ را شسته ساطوری بکنند و سرخ بکنند و کنار بگذارند، سپس گوشت چرخ کرده را در پیازداغی که نیمه‌رنگ شده باشد تفت داده (نیمه سرخ کرده) سپس زردچوبه و ادویه به اندازه و آب یا رب گوجه‌فرنگی و کمی آب و نمک بریزند و با آتش ملایم و تنگ‌آب پخته آماده

بدارند و یک ربع به برداشتن کلم آنرا بریزند، سپس برنج خیس کرده را پخته آبکش بکنند و موقع برگرداندن در دیگ قبلاً کمی آب روغن در ته دیگ ریخته شروع به افشاندن برنج در آن نمایند، به اینصورت که یک لا برنج ریخته یک لا خورش «که مقصود مان گوشت و کلم پخته است» پاشیده و تا اتمام برنج همین صورت را تکرار بکنند و در آخر آب‌روغن رویش داده دم بکنند.

اگر کلم‌پلو را با قیمه‌ریزه بخواهند: گوشت را دو بار چرخ کرده با پیاز رندیده و نمک و فلفل زردچوبه و ادویه چنگ‌زده به هم پیوست بکنند و سپس در ظرفی پیازداغ درست کرده آب بریزند و درحالیکه آب جوش آمده قل میزند گوشت را قِلقِلی (گرد گرد) نموده در آن اندازند «اندازهٔ این کوفته‌ریزه یا قیمه‌ریزه بهتر است هرچه کوچکتر و بهترینش آن است که به اندازهٔ فندق درست بکنند» و تمام که شد آب گوجه‌فرنگی یا ربّ آنرا ریخته پس از ربع ساعت کلم را به آن افزوده بگذارند چند جوش دیگر بزنند و تنگ‌آب بکار ببرند «دلیل دیر ریختن کلم آن است که اگر از ابتدا یعنی با گوشت بریزند کلم متلاشی شده آب میشود.»

نوع سوم کلم‌پلو با کلم قُمری: کلم قمری را که نوعی کلم سفت به شکل شلغم است گرفته پوست بکنند و شسته مانند سیب‌زمینی قیمه یا ریز درشت‌تر از نخود خرد بکنند. سپس آنرا در روغن و پیاز خرد کرده سرخ نموده کنار بگذارند. بعد از آن گوشت سرخ ریزکرده را که بصورت قیمه‌ای خرد کرده‌اند در روغن نیمه سرخ کرده، آب و نمک و ادویه و آب گوجه‌فرنگی یا رب آن ریخته تنگ‌آب روی آتش ملایم بپزند و نزدیک پخته شدن گوشت کلم سرخ کرده را به آن افزوده جا بیندازند. بقیه‌اش در داخل کردن برنج و دم کردن و کشیدن مانند قسم اول است.

دستور کشیدن کلم‌پلو در ظرف: پس از دم کشیدن برنج که از سه ربع تا یکساعت و زیادتر باید طول بکشد، با کفگیر در دیس افشانده کوت «قلّه ای»

بکنند و سپس رویش برنج زعفران‌زده پاشیده روغن بدهند.

ته‌چین مرغ: مواد لازم: برنج، مرغ یا جوجه یا کبوتر، کبک، گنجشک، و یا هر نوع پرنده‌ای که زیاد درشت نباشد. روغن حیوانی اعلا، ماست، تخم‌مرغ، زعفران، نمک.

دستور طبخ: برنج خیسانده را طبق دستور پخته آبکش بکنند و سپس برای هر ۱۰۰ گرم برنج دو قاشق غذاخوری ماست و یک سفیدهٔ تخم‌مرغ و «به اندازه‌ای که ماست و سفیده تخم‌مرغ ها زرد زعفرانی خوش‌رنگ که نه زیاد بی‌رنگ و نه زیاد پررنگ و تیره بشود.» زعفران سائیده و به مقدار لازم نمک در ظرفی ریخته با قاشق یا دستگاه تخم‌مرغ همزنی خوب هم بزنند، پس از آن نصف از برنج آبکش کرده را در ماست و سفیدهٔ تخم‌مرغ های همزده که خوب کف کرده بالا آمده باشد ریخته، بطوری که برنج ها خرد نشود ملایم مخلوط بکنند. بعد از آن در خود دیگ آب‌روغن که نسبتاً پرروغن باشد درست کرده برنج های مخلوط به ماست و زعفران را در ته دیگ ریخته هموار بکنند و بعد از آن نصف برنج سفید باقی مانده را روی آن ریخته آب‌روغن داده دم بکنند.

آنگاه موقع کشیدن اول برنج سفید را ته ظرف ریخته، مرغ و جوجه یا هرچه از این قبیل را که قبلاً پخته حاضر کرده‌اند روی آن گذارده و بالایش باز کمی برنج سفید داده، روی آن ته‌دیگ (ته‌چین) را که کلفت به اندازهٔ دو، سه انگشت میباشد و باید با چاقو قاچ‌قاچ کرده درآورند روی آن گذارده روغن مفصّل (طبق رغبت) داده سر سفره ببرند. «برای خوب درآمدن ته‌دیگ باید ته دیگ را قبل از کشیدن به همانصورت که دم‌کنی به درش است در آب سرد یا روی زمین و یا پارچهٔ نمناک بگذارند و حدود چند دقیقه صبر بکنند» که کاملاً ته‌دیگ از دیگ جدا میشود. ساده‌ترین راه برای این کار آن است که کف سینی یا مجمعه‌ای را آب ریخته تهِ دیگ را در آن بگذارند.

ته‌چین مجلسی: مواد لازم همان مواد ته‌چین گذشته است.

دستور طبخ: برای هر ۱۰۰ گرم برنج یک سفیدهٔ تخم‌مرغ و ۲ قاشق ماست و به اندازهٔ مطبوع و خوشرنگ شدن زعفران و کمی نمک زده در ظرفی ریخته با دستگاه تخم‌مرغ هم‌زنی یا سیم مخصوص یا قاشق چندان هم بزنند که محتوی ظرف کف کرده بالا بیاید، سپس نصف از برنج پختهٔ آبکش کرده را در آن ریخته بطوری که خرد نشود بهم زده مخلوط بکنند، آنگاه آنرا در ماهی‌تابه یا هرچه شبیه به آن که ته آنرا آب‌روغن زیادتر ریخته باشد برگردانده و تا صاف و یکنواخت بشود. ماهی‌تابه را تکان بدهند و پس از آن آنرا در فر ملایم ۱۲۰ درجه به مدت نیم ساعت تا سه ربع ساعت قرار بدهند. «کلفتی این مایه نباید کمتر از دو انگشت باشد و از چهار انگشت نباید تجاوز بکند.» چنانچه فر موجود نبود باید ماهی‌تابه را روی آتش ملایم قرارداده روی آنرا نیز سینی گذارده روی سینی آتش ذغال بریزند و خوبی و زیبائی این ته‌چین به آن است که پشت و رویش یکرنگ و مغزش کاملاً پخته بشود. نصف یا بیشتر دیگر برنج سفید را هم که مانده است جداگانه آب‌روغن داده و دم کنی انداخته دم بکنند.

موقع کشیدن بطوری که در ته‌چین اول گفته شد ته ماهی‌تابه را در آب سرد گذاشته چند دقیقه صبر بکنند و سپس آنرا بهر چند تکه که خواستند با کارد بریده قسمت بکنند. بعد از آن برنج سفید دم کرده را که همگام با ته‌چین دم کرده‌اند ته ظرف کشیده وسطش جوجه یا مرغ پختهٔ درسته یا برای هر ظرف تکه‌ای از آن به اندازه گذارده، رویش کمی برنج سفید بپاشند و بالای همه تکه‌ای از آن ته‌چین زعفرانی گذارده روغن اعلای مفصل بدهند. روغن این ته‌چین که رویش میدهند باید زیادتر باشد، از آنجا که ته‌دیگ یعنی ته‌چین آن از جهت تخم‌مرغ و ماستی که دارد روغن زیادتر میبرد و اصولاً قاعدهٔ این غذا آنست که روغن از آن به ته دیس یا بشقاب پس بدهد.

ته‌چین گوشت: مواد لازم: برنج، گوشت راستهٔ پاک کرده گوسفند یا قلوه گاه، روغن، زعفران، زیره، نمک، سیب‌زمینی استانبولی.

دستور طبخ: برنج اعلای خیسانده را پخته آبکش بکنند و موقع برگرداندن در دیگ آب‌روغن به اندازه درست کرده نصف آنرا در ته دیگ ریخته یک‌سوم برنج را روی آن بریزند و پس از آن گوشت را که قبلاً حاضر کرده‌اند ورقه ورقه روی برنج بکشند و رویش بقیهٔ برنج را ریخته آب‌روغن باقی‌مانده را بدهند و تا دو ساعت و زیادتر دم بکنند. این برنج را باید کمی زنده‌تر برداشته آب‌روغن زیادتر بدهند و گوشت این ته‌چین نباید قبلاً پخته بشود و باید بصورت خام روی برنج گذاشته بشود و همراه دم کشیدن برنج و در خود برنج پخته بشود.

دستور آماده کردن گوشت برای ته‌چین گوشت: گوشت راستهٔ گوسفند یا فیله و راستهٔ گاو را «بشرط آنکه خوب و نرم باشند» از رگ و پی و پوست و زوائد پاک کرده ورقه ورقه و کاردی بکنند، که هرچه این گوشت اعلاتر و نرم‌تر و نازک کرده‌تر باشد در داخل برنج بهتر پخته شده لذیذتر میشود. و چنانچه بخواهند از قلوه گاه استفاده کنند باید حتماً از قلوه گاه گوسفند استفاده کنند که البته با گوشت بصورت چلوکباب و با قلوه گاه بصورت چلوگوشت جلوه میکند. «جهت سفت نشدن به این گوشت نمک نمیزنند» ضمناً این گوشت را میتوان پس از آماده کردن و نازک نمودن یک شب جلوتر در ماست و آب پیاز یا آب پیاز و آب لیمو خوابانید که تُرد و لذیذ میشود، لاکن برای قلوه گاه احتیاج به این کار نمیباشد.

همچنین در این ته‌چین میتوانند سیب‌زمینی استانبولی خام را ورقه کرده در ته دیگ یا وسط برنج البته روی گوشت‌ها بچینند، که اگر در تهِ دیگ چیده شده باشد سیب‌زمینی کبابی‌ای مطبوع و نوعی ته‌دیگ لذیذ میشود و چنانچه روی گوشت‌ها چیده شده باشد آن نیز به طعم غذا افزوده و هم کمک برنج میشود.

کشیدن این برنج نیز همانند دو قسم دیگر ته‌چین است که باید گوشت آن وسط برنج بشقاب یا دیس قرار بگیرد، لاکن زعفران آن مخلوط برنج نشده روی ظرف داده میشود، و روغن آن به اندازه معمول و کمتر از روغن ته‌چین‌های گذشته میباشد.

سبزی‌پلو: مواد لازم: برنج، روغن، ماهی، تخم‌مرغ، سبزی‌پلو شامل: تره، جعفری، گشنیز، شنبلیله، «شبت یا شود»، بابونه، (اگر موقعش باشد و بتوان فراهم نمود.) سیر تازه، نمک، آرد گندم.

دستور طبخ: برنج خیس کرده را که شرحش گذشت و باید ۲۴ ساعت و بیشتر همراه نمک خیسانده باشند جوشانده و آبکش کرده، آب‌روغن به اندازه درست نمایند و نصف آنرا تهِ دیگ ریخته برنج آب‌کش کرده را بطور افشان توی دیگ برگردانده لابلایش سبزی ساطوری کرده را که قبلاً آماده کرده‌اند پاشیده چند ساقه سیر تازه وسطش گذارده بقیهٔ برنج و سبزی را بریزند و نصف آب‌روغن مانده را رویش داده دم‌کنی انداخته حدود یکساعت و زیادتر روی دم بگذارند.

دستور آماده کردن سبزی، سبزی‌پلو: سبزی‌های ذکر شده را پاک کرده نیکو بشویند و با پرمنگنات و داروهای مانند آن ضدعفونی نموده در آبکش ریخته بگذارند تا کاملاً آبش رفته خشک بشود «و در صورت عجله در پارچهٔ پاکیزه ریخته تکان بدهند» که آبش گرفته بشود و سپس آنرا روی تخته ساطور یا کارد بطور دانه‌شمار ریز بکنند. «باید دقت شود که سبزیِ پلو را با ساطور نباید خرد بکنند که لِه شده آب می‌اندازد و با چاقو هم زیاد ریز نشود که پلو را بهم میچسباند.»

پس این سبزی را چنانچه گفته شد موقع دم کردن به اندازه لای برنج میپاشند و میانش سیر تازه گذاشته دم میکنند و هم میتوانند نزدیک برداشتن برنج از روی بار سبزی را ریخته با برنج چند جوش داده آبکش بکنند، ولی نوع اول

که سبزی خرد کرده را موقع دم کردن لای برنج بپاشند بهتر است، از آنجا که هم مزه و خاصیت و هم عطر و بوی سبزی بجا مانده با جوشیدن و آبکش شدن از بین نمیرود، همچنین سیر تازه را که هم میتوان با سبزی خرد کرده بکار برد و هم بطور دسته‌ای «به شرط پاک کردن و شستن و ته و سر ساقه گرفتن» لای برنج بگذارند.

تهیهٔ کوکو: سبزی کوکو را که همان سبزی‌پلو، شامل تره، جعفری، گشنیز، شبت، شنبلیله، سیر تازه است را گرفته پاک کرده بشویند وضدعفونی نموده خشک بکنند و سپس ریز ساطوری و یا چرخ بکنند و اگر مطبوع‌تر و مجلسی بخواهند آب سبزی را بکار نبرند. آنگاه برای هر نیم کیلوسبزی پاک کرده از هشت تا ده تخم‌مرغ و دو قاشق غذاخوری آرد گندم و نیم قاشق نمک و یک قاشق مرباخوری ادویه و زردچوبهٔ مخلوط ریخته هم بزنند و در ماهی‌تابه‌ای که روغن آن خوب داغ شده باشد ریخته برای نیم ساعت در فر ۲۰۰ درجه یا روی شعلهٔ ملایم گاز یا آتش گذارده، رویش در دیگ یا سینی انداخته آتش ذغال بریزند که زیر و رویش با هم یکدست پخته بشود و یا پس از پخته شدن روی اولش آنرا چهار قاچ کرده برگردانند «دقت شود که روغن کوکو تا داغ نشده است مایه را در آن نریزند که به ته ظرف چسبیده موقع پشت و رو کردن خرد میشود.» و علامت داغ شدن روغن آن است که پس از آب شدن هر چند لحظه یک بار سر قاشق یا نک چوب نمداری را در آن داخل بکنند و هر وقت روغن جوشیده صدای جلز نمود داغ شده حاضر برای قبول مایه میباشد.

برای تهیهٔ هر نیم کیلوسبزی چرخ کرده از ۲۵۰ تا ۳۰۰ گرم روغن لازم است.

تهیهٔ ماهی: ماهی را سر و دمش را گرفته، شکمش را خالی کرده، کاملاً بشویند و قطعه قطعه نموده اول در دستمال پیچیده خشک و سپس در روغن سرخ بکنند. ماهی را به دو نوع، بلکه به سه نوع میشود سرخ کرده پخت: اول با پوست

و فلس که در این صورت خود ماهی سالم‌تر مانده گوشت آن در اثر سوختن کمتر نفله میشود. دوم بی پوست که پوست و فلس را از آن جدا کرده در روغن سرخ بکنند. نوع سوم با کباب کردن که ماهی را پس از تمیز نمودن در فر یا تنور، یا کباب‌پز کباب بکنند «ماهی کباب به نسبت حجم و ضخامت از نیم تا یکساعت در فر ۲۰۰ درجه یا کباب‌پز و تنور آماده میشود.»

دستور کشیدن سبزی‌پلو: سبزی‌پلورا پس از خوب دم کشیدن که کمتر از یک ساعت نباید به حالت دم بماند کشیده، اگر خواستند رویش کمی برنج زعفرانی و روغن حیوانی اعلا داده، همراه کوکو که در ظرفی جداگانه و ماهی سرخ کرده که نیز در ظرفی علاحده نهاده کنارش نارنج بریده قرار بدهند سر سفره ببرند. این غذا را معمولاً با دست میخورند، از آن جهت که ماهی آن جز با دست از تیغ و استخوان جدا نمیشود، مضافاً بر اینکه با گرفتن کمی نان مخصوصاً نان لواش در پشت هر لقمه‌اش مزه‌اش زیادتر میشود. نارنج و در غیر آن آب‌لیمو از لازمات این غذا بوده و نوشیدنی آن حتماً باید شربت‌آلات بوده دوغ و ماست با آن تناسب پیدا نمیکند.

طبخ ماهی دودی: و امّا چنانچه به جای ماهی سفید یا ماهی آزاد بخواهند ماهی دودی بکار برند باید ماهی را پس از کندن سر و دم و پولک و تمیز کردن اندرون، از آنجا که این ماهی نمک‌سود و خشک و شور بیش از اندازه است باید سه نوبت آنرا هر دفعه به مدت نیم ساعت و بیشتر در آب بخوابانند تا شوری و نمکش رفع بشود و سپس آنرا در دستمال بسته خشک و بعد از آن سرخ بکنند، اما مدت سرخ آن نباید به اندازهٔ ماهی سفید باشد، چه این ماهی از جهت کم‌آب بودن اگر زیاد در روغن و روی آتش بماند خشک و چقر میشود.

قیمه لا پلو: مواد لازم: گوشت خورشتی، لپه، پیاز، روغن، برنج، ادویه، نمک، زعفران، رب گوجه‌فرنگی.

دستور طبخ: اول لپه را علاجده بار کرده نیم‌پز بکنند، پس از آن گوشت را ریز قیمه‌ای کرده حاضر بکنند. بعد از آن پیازداغ درست کرده نیم رنگ که شد گوشت ها را در آن ریخته چند دقیقه با هم چرخ بدهند و پس از آن لپه‌اش را با آب و رب گوجه یا آب گوجه‌فرنگی و نمک ریخته درش را گذارده با آتش ملایم پخته آماده بکنند، اما دقت شود که لپه‌اش زیاد از هم در رفته و شیت نشده باشد که پلو را بدنما میکند و ضمناً آبش آنقدر باشد که تا موقع پخته شدن بخورد برود.

بعد از آن برنج خیس کرده را که دستورش گذشت و باید یک شبانه‌روز و زیادتر در زیر کیسهٔ نمک خیسانده باشند، پخته آبکش بکنند و آب روغن در ته دیگ ریخته برنج را کم کم توی دیگ برگردانند وبا هر لا برنج یک لا از آن قیمه که کم‌آب پخته حاضر شده است ریخته، ادویهٔ به اندازه پاشیده، تتمهٔ برنج را رویش برگردانده، آب‌روغن داده دم بکنند.

دستور کشیدن: این پلو را باید با کفگیر برداشته و افشان در دیس کشید تا قیمه هایش مخلوط برنج بشود و در آخر اگر بخواهند رویش کمی برنج زعفرانی کرده پاشیده و روغن داده سر سفره ببرند.

طرز زعفران زدن هم چنانچه گفته شد آن است که زعفران با قند سائیده را در آب جوش حل کرده روی مشتی برنج سفید پخته پاشیده مخلوط بکنند.

استانبولی‌پلو: مواد لازم: برنج، گوشت خورشی، پیاز، روغن، زعفران، نمک.

دستور طبخ: گوشت را ریز قیمه‌ای کرده، پیاز خرد کرده را در روغن به رنگ زعفرانی سرخ بکنند و گوشت را ریخته یکی دو چرخ داده آب گوجه‌فرنگی و نمک و زعفران یا زردچوبه و کمی آب ریخته بپزند، سپس برنج خیس کرده را همراه آب لازم در آن داخل کرده بجوشانند تا وقتی که آب آن به اتمام برسد و بعداً دمکنی انداخته یک ساعت و زیادتر روی آتش ملایم دم بکنند. «آب

گوجه‌فرنگی این غذا باید زیادتر باشد تا مزه‌اش خوب بشود و حتماً باید از گوجه‌فرنگی تازه استفاده بشود که با رب گوجه‌فرنگی خوش‌طعم نمیشود و دیگر آتش دم کردنش نباید زیاد و تند باشد که از جهت داشتن آب گوجه‌فرنگی‌اش ته میگیرد و ته‌دیگش سوخته و سیاه و بدبو میشود.

لقمه‌پلو: مواد لازم: برنج، روغن، گوشت، سبزی‌قرمه: شامل تره، جعفری، شنبلیله، کمی اسفناج، لوبیا قرمز یا لوبیا چشم‌بلبلی، لیموعمانی، آب‌لیمو، زردچوبه، نمک.

دستور طبخ: گوشت تکه تکه شده را همراه پیاز خرد کرده و روغن کمی سرخ بکنند و سپس آب و کمی لوبیای پاک کردهٔ شسته، به اندازه‌ای که دانه‌شمار دیده بشود در آن ریخته بگذارند نیمه‌پز بشود. پس از آن سبزی‌های پاک کرده و شسته را ریز یا ساطوری کرده در ماهیتابه سرخ بکنند و در وقتی که گوشت و لوبیا نیمه‌پز شده است داخل نموده زردچوبه و نمک و آب‌لیموی به اندازه و چند لیموعمانی سوراخ کرده و زردچوبه ریخته دست هم بکنند «هم بزنند» و بگذارند بپزد تا آب آن تمام بشود. بعداً برنج خیسانده را جوشانده آبکش بکنند و در ته دیگ آب روغن داده، نصف برنج را در دیگ ریخته خورش حاضر شده را روی آن گذارده، بقیهٔ برنج را بالای آن بدهند و آب روغن داده، دم کنی انداخته یک ساعت و زیادتر دم بکنند. «سعی شود گوشت و سبزی خورش این پلو زیاد سرخ نشود که گوشتش چقر و سبزی‌اش تلخ میشود، اگرچه هیچ گوشت و سبزی‌ای را نباید زیاد سرخ بکنند.»

دستور کشیدن: این پلو را باید بطوری با کفگیر از دیگ برداشته در دیس کشید که خورش و پلوش مخلوط بشود و رویش روغن داغ کرده بدهند. «روغن روی این پلو نباید زیاد باشد، از آن جهت که خورشش با روغن سرخ شده است و نیز میتوانند اگر بخواهند قبل از روغن دادن برای زینت برنج زعفران‌زده

بپاشند.»

دیگر قابل ذکر است که آب‌لیمو را در این خورش برای چاشنی میزنند و لیمو عمانی سوراخ کرده را جهت طعم بهتر و عطر و بوی آن داخل میکنند، میتوان بجای آبلیمو نیز از آب‌غوره استفاده نمود، و کم و زیادترشی (چاشنی) آن هم بستگی به ذائقهٔ خورنده و آشپز دارد که باید با چشیدن تعیین بکنند.

ماش‌پلو: مواد لازم: برنج، روغن، ماش، زیره.

دستور طبخ: ماش را پاک نموده در ماهیتابه ریخته روی آتش مانند تخمه تف (بو) بدهند تا وقتی که قهوه‌ای رنگ بشود، امّا باید دقت شود که زیاد سوخته و رنگش از قهوه‌ای به تیرگی مبدل نشود. سپس آنها را در هاون برنجی یا لاوک چوبی یا بادیهٔ فلزی ریخته با گوشت کوب چوبی آهسته کوبیده کرکره بکنند (یعنی مانند سائیدن، آنها را با گوشت کوب که فشار میآورند به هم سائیده لپه بکنند.» بعداً آنرا در سینی ریخته پوستهایشان را خارج بکنند، ترتیب آن نیز چنان است که آنها را در سینی بالا پائین نموده فوت بکنند و یا سینی را سرازیر گرفته ماش‌ها را با دست بالا کشیده موقعی که طرف پائین سینی برمیگردند فوت بکنند.

پس در این وقت که ماشها کاملاً از پوست جدا شده بصورت لپه یا نیمدانه درآمده است آنها را در قابلمه ریخته آب بریزند و روی آتش تا نزدیک نرم شدن جوش بدهند، بعداً برنج خیس کرده را پخته موقع آبکش کردن ماش را در آن ریخته آبکش بکنند. «نمک برنج را باید هنگام جوشاندن و آبکش کردن اندازه بکنند.» بعداً آب‌روغن به ته و روی برنج داده دمکنی انداخته دم بکنند و معمولاً اینگونه پلوها و هرگونه پلو را که خورش یا حبوب داخل دارد باید بیش از یک ساعت و بلکه تا یک ساعت و نیم دم بدهند. موقع کشیدن رویش روغن داغ کرده بدهند.

میتوان موقع دم کردن یعنی از آبکش برگرداندن به دیگ لابلای این برنج زیرهٔ سائیده بپاشند، و روغنش را نیز میتوان بصورت آب کرده که داغ نشده باشد روی آن داده دم بکنند. اینگونه روغن دادن برای کسانی است که از روغن داغ کرده که روی برنج بدهند خوششان نیامده اظهار توی ذوق‌خوردگی و عدم رغبت میکنند.

باقلاپلو: مواد لازم: برنج، روغن، گوشت گردن، قلوه‌گاه یا ماهیچه، باقلا، شبت، زعفران، دارچین.

دستور طبخ: گوشت را کم‌آب و با آتش ملایم و بلکه با دم پخته، بطوری که آب آن بخورد خودش برود، پس از آن برنج خیس کرده را جوشانده موقع برداشتن باقلای پاک کرده و شسته را با شبت پاک کردهٔ شستهٔ خرد کرده در آن ریخته چند جوش دیگر داده برداشته صاف کنند و یکی دوبار از رویش آب نیمگرم رد بکنند. بعداً ته‌دیگ آب روغن داده برنج را در آن برگردانده رویش آب‌روغن داده دم بکنند. دم این برنج باید زیادتر از معمول و برای اطمینان از پخته شدن باقلایش باید تا دو ساعت طول بکشد.

باقلاپلو را میتوان هم با باقلای سبز و هم با باقلای خشک پخت که البته نوع پختشان فرق میکند، به این ترتیب که باقلای سبز را پس از پاک کردن و از پوست سبز روی و پوست زردرنگ روی باقلا خارج کردن موقع صاف کردن برنج با شبت ریخته برمیدارند، اما باقلای خشک را باید طبق پزا و ناپزا بودن آن قبلاً پخته سپس با شیت داخل برنج میکنند.

دستور کشیدن: نصف برنج را کف دیس کشیده، گوشت پختهٔ حاضر نموده را روی آن چیده، بقیهٔ برنج را روی آن میکشند و سپس مقداری دارچین سائیده رویش پاشیده، روی آن زعفران یعنی برنج زعفرانی کرده ریخته روغن داغ کرده داده سر سفره میبرند. نمک این پلو را هم باید موقع جوشاندن و آبکش کردن

اندازه نمود، به این ترتیب که اگر برنج آن خیسانده و با نمک است آنرا موقع جوشاندن چشیده معلوم بکنند و چنانچه پرنمک است پس از ریختن در آبکش آب گرم زیادتر و اگر نمکش به اندازه است آب کمتر رد بکنند، و چنانچه با برنج خیس نکرده درست کرده‌اند نمکش را با برنج ریخته بجوشانند، اگرچه کم و زیاد نمک این برنج را نیز باید موقع آبکش کردن اندازه بکنند. «چنانچه سابقاً گفته شد آب نیمگرم دادن روی برنج در موقع صاف کردن برای آن است که لعاب برنج گرفته شده دان و شمرده و در ظرف پشمکی نموده بشود.»

شیرین‌پلو: مواد لازم: برنج، روغن، مرغ یا بوقلمون، خلال نارنج، خلال پسته، خلال بادام، زعفران.

دستور طبخ: خلال نارنج را سه چهار مرتبه، هر مرتبه چند دقیقه در آب بجوشانند و آبش را خالی کنند تا تلخی آن کاملاً برطرف بشود. «میشود آنرا با چشیدن نیز که تلخیش رفته یا نه امتحان بکنند.» که اگر هنوز تلخی دارد یکی دو نوبت دیگر هم جوشانده آبش را خالی بکنند. پس از آن خلال بادام و پسته را بطور مساوی و به مقدار خلال نارنج داخل آن کرده با آب و شکر بجوشانند و بپزند تا شیرینی شربت به خورد خلال برود.

از طرفی مرغ یا بوقلمون را چنانچه قاعدهٔ پختن مرغ است شسته و تمیز کرده کم آب بلکه بدون آب در قابلمه گذارده با آتش ملایم و بلکه با دم بپزند و حاضر داشته باشند. «اینکه بی‌آب گفته شد از آن جهت است که اگر مرغ در دیگ زودپز و ظرفی که بخار از آن خارج نشود گذاشته بشود خود مرغ آب لازم را از خود بیرون میدهد.» اما در پختن بوقلمون که گوشتش خشک‌تر است مختصری آب لازم میباشد. بعد از آن برنج خیساندهٔ نمک زده را جوشانده آبکش بکنند و رویش آب نیمگرم رد کرده لعابش را بگیرند و آب روغن ته دیگ ریخته برنج را در آن برگردانند و رویش را هم آب روغن داده دم بکنند و یک

ساعت به حال دم باقی بگذارند.

دستور کشیدن: برنج را پس از دم کشیدن در ظرف کشیده، مربای آمادهٔ خلال و پسته را که نیمگرم نگه داشته باشند لابه‌لایش پاشیده و مرغ را که آنرا هم در ظرف خود گرم نگاه داشته‌اند وسطش گذاشته رویش را باز برنج و خلال بدهند و روی همه برنج زعفران زده پاشیده، روغن خوب داده سر سفره ببرند.

ته‌چین اسفناج: مواد لازم: برنج، روغن، گوشت لخم، اسفناج، آلو، زعفران، نمک، پیاز.

دستور طبخ: گوشت را کم آب و با آتش ملایم بپزند بطوری که آبش به‌خورد خودش برود و آماده کنند. اسفناج پاک کردهٔ شسته را خرد کرده سرخ بکنند. برنج را پخته آبکش بکنند. سپس موقع دم کردن که آب روغن ته دیگ داده‌اند و نصف برنج را در دیگ برگردانده‌اند گوشت های پخته را روی برنج چیده، اسفناج سرخ کرده را همراه آلو که به اندازه به آن اضافه کنند، و رویش گذاشته، کمی پیاز خرد کرده روی اسفناج و آلو بپاشند و مقداری نمک که برای اسفناج ها کافی باشد رویش افشانده بقیه برنج را روی آن بریزند و آب روغن داده دم بکنند. «آلو را نیز میتوانند تا له نشود کمی قبل از برداشتن با گوشت بپزند.»

دستور کشیدن: برنج روی دیگ را در ته ظرف ریخته، با کفگیر گوشت و اسفناج و آلو را روی آن گذارده بقیهٔ برنج را روی آنها بدهند، پس از آن برنج زعفران زده رویش پاشیده روغن داغ داده سر سفره برند. «چنانچه برنج خیس نکرده و نمک نزده است، موقع پختن نمک لازم آنرا بخاطر داشته باشند.»

لوبیاپلو با لوبیاسبز: مواد لازم: برنج، گوشت، روغن، لوبیاسبز، پیاز، ادویه، زعفران، نمک، آبلیمو، زیره.

دستور طبخ: پیاز خرد کرده را در روغن سرخ بکنند. گوشت خرد کرده را در آن

کمی تفت بدهند. لوبیاسبز پاک کرده را که نخ‌های دو طرفش را کشیده و شسته و خرد کرده باشند در روغن سرخ نموده داخل گوشت و پیازداغ بکنند. آب گوجه‌فرنگی یا سوس آنرا به مقدار لازم با اندکی آب‌لیموزده، مختصری برای طعمش ادویه پاشیده، نمک به اندازه نیز بزنند و کم‌آب روی آتش ملایم بپزند بطوری که آبش بخورد برود و حاضر داشته باشند. برنج خیسانده را پخته آبکش بکنند و آب‌روغن ته دیگ ریخته برنج را روی آن بریزند و با هریک لا برنج یک لا خورش نیز بپاشند. تا برنج به آخر برسد، آنگاه تتمه برنج را روی آخرین لای خورش ریخته روی همه آب‌روغن داده دم بکنند اگر خواسته باشند میتوانند لابلای آن هم کمی زیره سائیده بپاشند. «زدن آبلیمو بسته به خواست پزنده و خورنده است و برای آنهائی است که لب‌ترش‌تر بخواهند.»

دستور کشیدن: برنج را با کفگیر بطور افشان، بصورتی که برنج و خورش مخلوط بشود در ظرف کشیده رویش برنج زعفرانی کرده داده روغن داغ بدهند.

لوبیاپلو با لوبیای چشم بلبلی: مواد لازم: برنج، لوبیا چشم‌بلبلی، روغن.

دستور طبخ: لوبیای پاک کرده را شسته با آب بپزند، پخته که شد آب سیاه شده آنرا خالی کرده، برنج خیس کرده را پخته هنگام آبکش کردن لوبیا را در آن ریخته صاف بکنند. سپس آب‌روغن در ته دیگ و روی برنج داده یکساعت دم بکنند.

دستور کشیدن: پلو را در ظرف کشیده رویش روغن داغ داده سر سفره ببرند، اگر خواسته باشند میتوانند در روغنی که رویش میدهند شیرهٔ سفید داخل کرده پلو را شیرین بکنند، یا موقع خوردن رویش قند سائیده بپاشند.

عدس‌پلو: مواد لازم: برنج، روغن، عدس.

دستور طبخ: عدس را پاک کرده و شسته در آب بپزند، پخته که شد آب آنرا

که سیاه‌رنگ میباشد دور ریخته «یا جهت خنکی و خاصیت با کمی سرکه و نمک بخورند.» سپس برنج را جوشانده موقع برداشتن از روی آتش و صاف کردن عدس را در آن ریخته چند جوش داده آبکش بکنند و آب روغن ته دیگ و روی برنج داده دم بکنند. «اگر خواسته باشند میتوانند موقع دم کردن کشمش پلویی که دُم آن را گرفته و شسته و در روغن سرخ کرده باشند کنار برنج دیگ بگذارند، یا خرما که آنرا شسته هسته‌اش را گرفته باشند بگذارند. «باید توجه داشت که کشمش را زیاد نباید سرخ کرد چون سوخته و تلخ میشود و از آن جهت سرخ میکنند که از باد کردنش جلوگیری بشود.»

دستور کشیدن: پلو را در ظرف کشیده اگر کشمش داشته باشد آنرا روی برنج و اگر خرما باشد وسط برنج بگذارند و روی همهٔ ظرف روغن داغ کرده بدهند. این پلو را نیز میتوان با شکر یا خاکه‌قند که موقع خوردن رویش بپاشند صرف نمود.

رشته‌پلو: مواد لازم: برنج، روغن، رشتهٔ پلویی، کشمش پلویی یا خرما یا خاکه‌قند (قند سائیده).

دستور طبخ: برنج خیس کرده را که در زیر نمک آماده شده است همراه رشته در آب ریخته بجوشانند و آبکش کرده، ته‌دیگ آب روغن ریخته برنج صاف کرده یعنی آبکش کرده را در آن برگردانده رویش باز آب‌روغن داده دم بکنند. چنانچه همراه کشمش یا خرما بخواهند صرف کنند کشمش پلویی را در روغن چرخ داده، یعنی سرخ کرده، موقع دم کردن کنار برنج دیگ بگذارند و اگر خرما مورد نظر است آنرا در لای برنج گذارده دم بکنند.

دستور کشیدن: پلو را در ظرف کشیده کشمش‌ها را رویش پاشیده و اگر خرماست آنرا میانش گذارده رویش روغن داغ کرده داده سر سفره ببرند. چنانچه بخواهند با شیرینی غیرخرما و کشمش صرف کنند هرکس به هر مقدار که میل

کند میتواند قند سائیده روی بشقاب خودش پاشیده میل بکند. شیرینی این پلو را نیز میتوان از شیرهٔ سفید که در روغن روی پلو حل نمود روی پلو داد استفاده نمود، اما شیرینی شیره مطبوع طبع همه کس نمیباشد.

چلوها و دستور پختن برنج

چلوخورش قیمه: مواد لازم: برنج، روغن، گوشت، لپه، لیمو عمانی، گوجه‌فرنگی، سیب‌زمینی، ادویه و زردچوبه، زعفران، نمک.

دستور تهیه: برنج خیس کرده را جوشانده آب‌کش بکنند و ته‌دیگ زروی برنج آب‌وروغن داده دم بکنند و خورش را علاحده پخته در ظرفی جداگانه ریخته سر سفره ببرند «شرح تهیهٔ قیمه خواهد آمد».

در این فصل باز طرز آماده کردن و پختن برنج را برای تکمیل اطلاع خواننده دومرتبه توضیح میدهیم، باشد که کم‌تجربه‌ها و نوخانمان‌ها و تازه‌عروس‌ها را مفید فایدهٔ زیادتر بوده باشد. برای پختن هر نوع چلو یا پلو، حتی که بهتر است که برنج را قبلاً پاک کرده و شسته و در ظرف برنج خیس کنی یا هر ظرف دیگر که چند روز خانواده را کفایت نماید ریخته چند تکه نمک سنگ در کیسه‌ای چلوار یا دستمال ریزبافت ریخته درش را بسته روی برنج بگذارند و پس از یکی دو روز استفاده بکنند. بعضی برنج‌ها را که کهنه و سفت و از جنس اعلا باشند میتوان تا یک هفته در آب‌نمک نگاهداشته روزانه بکار برد و بعضی را که سست‌ترند کافی است که پستائی را حداکثر برای تا چهار روز گرفت که برای زیادتر از آن خراب میشود.

فایدهٔ برنج خیس کرده آن است که هم در پخت خوب از آب درآمده، قد

کشیده، رِی میکند، و هم چون نمک به مغزش رسوخ کرده خوش مزه‌تر میشود. خاصیت نمک سنگ در کیسه ریختن هم آن است که اولاً نمک سنگ دیر و کم کم و مطابق احتیاج برنج آب میشود و دیگر اگر در کیسه ریخته نشده مستقیماً روی برنج گذاشته شود ممکن است لای نمک خرده سنگ بوده داخل برنج شده زیر دندان خورنده برود. پس خانم‌های خانه‌دار که دارای مصرف برنج میباشند همیشه برنج مورد حاجت خود را هفتگی یا در هفته دو مرتبه خیسانده پیشانی میکنند. خاصیت دیگرش هم آن است که هرآینه مهمانی سرزده رسیده یا ضرورتی در پختن برنج حاصل شد برنج شسته و آماده و مهیای پختن در اختیار میباشد و لازم نیست با شتاب و عجله برنج پاک کرده و شسته و حاضر بکنند.

پس برای خیس کردن برنج اول برنج را پاک کرده شلتوک آنرا گرفته با آب سرد چند بار شسته گرد و چرک آبه‌اش را گرفته آنوقت خیس بکنند و دیگر اینکه برنج را اگر تازه خریده امتحان نکرده‌اند یکی دو نوبت خیس آن یعنی طاقت خیس کردنش را که تا چند روز دوام میآورد را امتحان بکنند. دیگر کیسه نمک را فراموش نکنند و حتماً اولاً از نمک سنگ و دوم از کیسه برای نمک روی برنج استفاده بکنند.

و اما پختن برنج به این صورت است که برنج صاف کرده را به اندازهٔ لازم یعنی برای هر نفر دو استکان برنج و سه استکان آب حساب کرده، اول آب آنرا جوش آورده پس از آن برنج را داخل نمایند و با آتش تند بجوشانند و سعی کنند کفی که هنگام جوشیدن روی آب و در اطراف دیگ جمع میشود بگیرند که برنج تمیز و سفید از آب دربیاید. در این وقت باید دقت کنند که همهٔ حواسشان متوجه دست آمدن برنج بوده به کار دیگر سرگرم نشده باشند که وقتی متوجه میشوند که جوش برنجشان زیاد شده، از حال رفته، یا بصورت آش درآمده است.

پس برای خوب و سالم درآمدن برنج لازم است که از آن غافل نشده و پس

از چند دقیقه جوشیدن هر دو سه دقیقه یکبار کفگیر در دیگ کرده چند دانه برنج از آن درآورده میان انگشت شست و سبابه فشار داده امتحان بکنند، یعنی ملاحظه کنند که برنج میان انگشت نرم شده یا نمیشود، که اگر نرم و قابل قبول شده بطوری که وسط برنج هم پخته شده است این برنج حاضر برداشتن و آبکش کردن میباشد و اگر هنوز وسطش سفت و استخوانی مانده است دو سه جوش دیگر داده دومرتبه امتحان بکنند و چندان تکرار کنند تا طوری که دلشان میخواهد، یعنی نه برنج میان انگشت له و شیت شده، نه استخوانی و سفت باشد و بین این دو آماده شده است.

در پختن برنج طول مدت آنرا بر روی آتش نمیتوان معلوم نمود، چه در نوع برنج ها فرق میکند، لکن بهترین برنج پخته آن است که موقع آبکش کردن نه له و نرم و خرد و نه سفت و چقر و مغزسفید مانده باشد.

این برنج یعنی برنج خیسانده از آنجا که خود آغشته به نمک بوده است نمک لازم ندارد مگر آنکه تازه خیس شده شوری نمک به مغزش نرفته باشد که میتوان با چشیدن نمک لازم را هنگام جوشیدن در آن داخل نمود و همچنین هنگام ریختن برنج سعی شود که آب آن اول جوش آمده باشد و برنج را موقعی که آب در جوش بوده قل میزند ریخت و از آب و برنج را با هم یعنی برنج را در آب سرد ریختن و جوشاندن اجتناب شود که باین صورت برنج شفته و خراب میشود.

در دیگ را هم میتوان از اول گذارد بشرطی که جایش وسیع و مواظبت از سررفتنش بشود و چنانچه جایش تنگ و احتمال سر رفتنش برود میتوان درش را باز گذارد و با افشاندن نیم مشت آب سرد در هر مرتبه از سر رفتن آن جلوگیری بعمل آورد، ولی حتی‌الامکان سعی شود که جای جوشاندن برنج تنگ نبوده که بزرگ بودن دیگ به مراتب بهتر از کوچک بودن و تنگ بودن آن میباشد. و درش هم جفت نبوده و نیمه‌لا بوده باشد. آب‌روغن دادن در ته دیگ و روی برنج

نباید فراموش بشود که بدون آن برنج بی‌طعم و به هم چسبیده میشود، مخصوصاً که آب‌روغن روی برنج باید پرروغن‌تر باشد تا پوش و پشمکی و ته دیگش خوب بشود. کف روی برنج گرفتن در جوشیدن فراموش نشود.

دستور پختن قیمه: پیازداغ درست نموده، گوشت را خرد فندقی کرده در آن چرخ بدهند و آب به اندازه ریخته برای پخته شدن روی آتش گذارند و نیمه‌پز که شد لپه‌اش را که پاک کرده شسته‌اند ریخته، نمک و زردچوبه و کمی ادویه و آب گوجه‌فرنگی یا رب گوجه به آن افزوده، اگر خواستند جهت طعم بهترش دوسه لیموعمانی سوراخ کرده نیز اضافه نمایند و آتشش را تا دلپذیرتر جا بیفتد کم نمایند، چند دقیقه پیش از برداشتن سیب‌زمینی آنرا که سرخ کرده حاضر نموده‌اند ریخته ملایم، بطوری که سیب‌زمینی‌ها خرد و لپه‌اش له نشود یکی دو قاشق در آن گردانده کنار بگذارند. همچنین میتوانند برای مجلسی‌تر بودن سیب‌زمینی قیمه را پس از کشیدن روی آن بریزند.

تهیهٔ سیب‌زمینی سرخ کرده برای قیمه: سیب‌زمینی را پوست کنده‌ته‌ریشه‌هایش را با نوک چاقو درآورده بشویند و خلال‌مانند خرد کرده در روغن سرخ بکنند. برای نچسبیدن سیب‌زمینی به هم و در ته ماهیتابه باید اول روغن آنرا کاملاً داغ کرده سپس سیب‌زمینی را بریزند، همچنین سیب‌زمینی‌اش را پس از خرد کردن در دستمال ببندند تا آبی که در اثر شستن با آنها مانده است گرفته بشود، چه اگر با آب ریخته بشود روغن به اطراف پریده و بسا که آتش گرفته ماهیتابه‌اش مشتعل بشود، همراه این خطرات که ممکن است به دست و چشم و صورت آشپز هم پریده موجب سوختگی‌های خطیر بشود.

بهترین سیب‌زمینی سرخ کرده آن است که هنگام سرخ کردن روی سیب‌زمینی‌ها را روغن گرفته باشد، که در روغن کم علاوه بر پخته نشدن سیب‌زمینی جائی از آنها سوخته جائی سفید و نپخته سیماند. موقع درآوردن سیب‌زمینی از توی روغن هم وقتی است که رنگش عسلی کم‌رنگ شده باشد.

این سیب‌زمینی هرچه بلندتر و نازک‌تر خرد شود مجلسی‌تر بوده، اما قد آن نباید از یک بند انگشت تجاوز نماید و ضخامتش نصف کلفتی مداد باشد. برای خوشمزه‌تر شدن این سیب‌زمینی میتوان پس از خرد کردن و شستن کمی بر آن نمک پاشید، با این فایده که علاوه بر خوشمزه‌تر شدن آب سیب‌زمینی هم در دستمال بهتر گرفته میشود.

خورش قرمه‌سبزی: مواد لازم: گوشت، روغن، سبزی قرمه شامل: تره، جعفری، شنبلیله، کمی اسفناج، فلفل‌وزردچوبه، پیاز، آبلیمو یا آبغوره، لیمو عمانی، نمک. و اگربخواهندلوبیا قرمزیالوبیاچشم‌بلبلی. اسفناج برای‌لعاب دارشدن‌خورش‌میباشد.

دستور طبخ: پیازداغ درست کرده عسلی کم‌رنگ که شد گوشت خورشی را که تکه‌تکه کرده حاضر نموده‌اند در آن ریخته چند تفت بدهند، یعنی سه چهار دقیقه در پیازداغ قاشق گردانده سرخ بکنند. سپس آب به اندازه به مقداری که روی گوشتها را بپوشاند ریخته در ظرفش را نهاده بپزند، اگر لوبیا دوست داشته باشند میتوانند مشت کمی لوبیا قرمز یا لوبیا چشم‌بلبلی هم به مقداری که دانه‌شمار دیده بشود داخل گوشت بکنند. «سعی شود گوشت فقط چند چرخ در روغن بخورد و زیاد سرخ نشود.»

سبزی را پاک کرده بشویند و ضدعفونی نموده با کارد روی تخته ساطور یا سینی چوبی خرد بکنند. «سبزی را با ساطور خرد نکنند و با چاقو هم زیاد ریز نکنند که آب می‌اندازد و خورش لیت میشود.» پس از آن آنرا در روغن سرخ کرده حاضر بکنند و داخل گوشت یا گوشت و لوبیا که نیمه‌پز شده نمایند و دیگر موادش را مانند نمک و فلفل زردچوبه و آب‌لیموی به اندازه و چند لیموعمانی سوراخ کرده برای طعم ریخته یکی دو هم زده آتشش را ملایم نمایند. سبزی را زیاد سرخ نکنند که آبش بخار شده چقر و تلخ میشود و آب خود خورش را حساب داشته باشند که موقع کشیدن زیاد آب‌دار و زیاد خشک و

آب گرفته نبوده باشد.

خورش کنگر: مواد لازم: گوشت، روغن، نعنا و جعفری، کنگر، فلفل و زردچوبه، آبغوره یا آبلیمو، نمک، پیاز.

دستور طبخ: پیازداغ درست کرده، گوشت را تکه‌تکه نموده در آن تف بدهند و آب ریخته بار بکنند. سپس تا حاضر شدن گوشت کتگرها را پاک کرده تکه‌تکه‌ی باندازه دو بند انگشت نمایند و سبزی را پاک کرده، شسته آبش را گرفته خشک بکنند و کنگر و سبزی را سواسوا سرخ بکنند و گوشت که نیمه‌پز شد داخل گوشت نمایند و آبغوره و نمک و فلفل زردچوبه اش را هم ریخته هم زده برای جا افتادن گذارند.

برای سهولت کار و مصرف کمتر روغن و کمتر چرک کردن ظرف میتوانند، گوشت را سرخ نکرده بار بکنند و تا کفش را گرفته حاضر میشود، پیازداغ درست کرده از روغن درآورند و در همان ظرف و روغن کنگرها را سرخ بکنند و درآورده روی پیازداغ ها ریخته سبزی را سرخ بکنند و همه را با هم داخل گوشت کرده دیگر موادش را بریزند.

خورش ریباس: مواد لازم: گوشت، روغن، ریباس، نعنا جعفری، پیاز، فلفل و زردچوبه، کمی آبغوره یا آبلیمو، نمک.

دستور طبخ: گوشت را بار کرده، تا کفش را گرفته حاضر میشود، ریباس را پاک کنند، نعنا جعفری را هم پاک کرده سواسوا شسته خرد بکنند. «سبزی را ریز و ریباس را تکه‌تکه بکنند.» در ظرفی پیازداغ درست کرده از روغن درآورند، در همان روغن سبزی را سرخ کرده درآورده با پیازداغ ها داخل گوشت نموده، فلفل زردچوبه آبغوره، نمکش را ریخته آتشش را کمتر کرده بگذارند پخته شده جا بیفتد، سپس ریباس ها را در روغن سبزی و پیازداغ سرخ کرده

کنار بگذارند و ده دقیقه به برداشتن مانده داخل بقیه نمایند. **(تبصره)** ریباس ها را با سبزی و پیازداغ نریزند که ریباس ها در اثر لطافت آب میشوند و ترشی این خورش را از آنجا که خود ریباس هم ترش است کم بزنند و تکه های ریباس را کمتر از یک انگشت نگیرند که در اثر سرخ شدن جمع و در ظرف بی‌نمایش میشود.

خورش نعنا جعفری گوجه: مواد لازم: گوشت، روغن، نعنا و جعفری، گوجه سبز، پیاز، فلفل زردچوبه، نمک.

دستور طبخ: پیازداغ درست کرده گوشت را تکه‌تکه کرده در آن چرخ بدهند و آب ریخته بار بکنند. نعنا جعفری را پاک کرده، شسته خرد بکنند و علاحده نیمه‌سرخ بکنند. «اگر زیاد سرخ کنند تلخ میشود.» گوجه سبز را دمش را گرفته بشویند و اگر خواهند هسته‌اش را جدا کرده، اگر نخواهند با هسته همراه نعنا جعفری داخل گوشت بکنند و فلفل زردچوبه و نمک ریخته هم بزنند و آتشش را کم بکنند تا به حال خود جا افتاده دست به هم بشود. اگر زیادتر ترش‌مزه بخواهند کمی آبغوره اضافه بکنند. «فایدهٔ چرخ دادن گوشت در پیازداغ آن است که بوی زُحم گوشت را رفع میکند ولی اگر نخواستند میتوانند گوشت را بار کرده کف رویش را گرفته، پیازداغ و تره جعفری گوجه‌اش را با هم بریزند.»

خورش قیمه بادمجان: مواد لازم: گوشت، لپه، روغن، بادمجان، پیاز، گوجه فرنگی، فلفل زردچوبه، نمک.

دستور طبخ: گوشت را قیمه‌ای خرد کرده در پیازداغ تف بدهند و آب ریخته به حال پخته شدن گذارند، نیمه‌پز که شد لپه‌اش را که پاک کرده شسته‌اند بریزند و فلفل زردچوبه، نمک آنرا نیز بیفزایند. بادمجان پوست کنده را در روغن سرخ کرده یک ربع به برداشتن خورش ریخته، گوجه فرنگی چهار پاره

کرده، یا آب آن، یا رب آنرا ریخته جا بیندازند. پس از ریختن بادمجان دیگر خورش را هم نزنند که بادمجان‌ها خراب میشود. اگر گوجه فرنگی نبود یا نخواستند میتوانند کمی آبغوره بزنند. با آب انار نیز مطبوع میشود.

طرز پوست کندن و آماده کردن بادمجان: بادمجان را باید از زیر کلاه با چاقو خط کشید بطوری که لبه‌های کلاه بریده شده و پوست سیاه خود بادمجان را هم به گونه‌ای که به مغز بادمجان نرسد ببرد و شروع به پوست کندن کنند و بهتر است که پوست کندن را از ته بادمجان شروع کرده به سر یعنی به نقطهٔ چاقو کشیده برسانند. سپس وسط آنرا چاک داده نمک بپاشند و رویش را هم آغشته به نمک بکنند و آنرا در آبکش یا سبدی برای یکی دو ساعت به حال خود گذارند. فایده این کار آن است که نمک تلخ آبه‌های بادمجان را بیرون کشیده آنرا شیرین میکند و پس از آن سرخ بکنند.

خورش به و سرکه شیره: مواد لازم: گوشت، روغن، به، سرکه شیره یا سرکه و قند، پیاز، فلفل زردچوبه، نمک.

دستور طبخ: پیازداغ زیادتر درست کرده گوشت‌های تکه‌تکه کرده را در آن چرخ بدهند «زیاد سرخ نکنند» و آب ریخته بار بکنند. نیم ساعت مانده به برداشتن به آنرا که تمیز کرده، هسته درآورده، شسته خشک کرده‌اند، در روغن سرخ نموده داخل گوشت بکنند و کمی نمک و به مقدار لازم فلفل زردچوبه و چاشنی‌اش را که سرکه شیره یا سرکه و قند یا آبلیمو و قند است زده برای جا افتادن گذارند. این خورش نیز نباید آب داشته باشد و لب شیرین‌ترش مطبوع‌تر میشود. بجای زردچوبه میتوانند موقع برداشتن کمی زعفران سائیده بپاشند.

خورش هویج: مواد لازم: گوشت، روغن، هویج «اگر هویج قندی باشد بهتر است.» پیاز، سرکه، قند، فلفل زردچوبه، نمک.

دستور طبخ: پیازداغ از معمول زیادتر درست کرده نیمه‌رنگ که شد گوشت تکه‌تکه کرده را در آن چرخ داده بی‌نمک بپزند. «اگرچه هر گوشت را جهت زودتر پخته شدن نباید اول نمک بریزند.» نیم ساعت به برداشتن هویج آنرا که تمیز کرده و شسته خرد نموده ریخته، فلفل زردچوبه نمکش را با سرکه و قند به اندازه که بچشند تیز ریخته جا بیندازند. یعنی یکی دو هم زده آتشش را ملایم‌تر کنند تا بحال خود جوشیده دست به هم بشود. اگر هویج فرنگی میریزند باید زودتر بریزند که این هویج دیرتر پخته میشود. این خورش آب نباید داشته باشد، بلکه باید مواد آن در آب روغن قُل بخورد و بهتر است که مزه‌اش نیز میل به لب شیرینی بکند.

خورش لوبیا سبز: مواد لازم: گوشت، روغن، لوبیا سبز، پیاز، فلفل و زردچوبه، پودر«کاری» یا ادویه، گوجه فرنگی یا سوس آن، نمک.

دستور طبخ: پیازداغ درست کرده، گوشت خرد کرده را که بصورت قیمه‌اش و بلکه ریزتر درآورده‌اند در آن ریخته دو سه دقیقه تُف بدهند و آب بریزند، نیمه‌پز که شد لوبیا سبز خُرد کرده را که در روغن سرخ شده را نیز ریخته ادویه و فلفل زردچوبه نمکش را زده، آب گوجه فرنگی یا سوس‌اش را هم به اندازه ریخته هم زده آتشش را کمتر کرده بگذارند با ته جوش زدن جا افتاده دست به هم شود.

دستور آماده کردن لوبیا سبز: معمولاً دو طرف لوبیا سبز نخ‌هائی از جنس خودش دارد که باید همراه دمش با چاقو بگیرند و به اندازهٔ نصف بادام خُرد بکنند و شسته آبش را گرفته خشک بکنند. اگر لوبیا سبز زیاد رسیده و درشت شده باشد خوب و نرم و خوشمزه نمیشود.

خورش لوبیا قرمز: مواد لازم: گوشت چرخ کرده، روغن، پیاز، لوبیا قرمز، فلفل

کوبیده یا فلفل سبز، ادویه یا پودر کاری، گوجه فرنگی، نمک.

دستور طبخ: پیاز خرد کرده را در روغن سرخ بکنند تا زعفرانی بشود، سپس گوشت چرخ کرده داخل کرده هم بزنند پس از سه چهار دقیقه آب ریخته، لوبیا قرمزش را که پاک کرده شسته‌اند ریخته بپزند، پیش از کشیدن آب گوجه‌فرنگی و نمک و فلفل و ادویه به آن زده هم بزنند و ده دقیقه دیگر روی آتش داشته باشند. اگر از فلفل سبز استفاده میکنند باید دانه‌های فلفل را جدا کرده پوست سبزش را ریزخُرد بکنند و کمی زودتر بریزند که پخته بشود. این خورش با فلفل سبز خوش‌نماتر و خوش طعم‌تر میشود، علاوه بر آنکه تا اندازه‌ای آنرا با فلفل زیادتر یعنی تندمزه درست میکنند، که البته کم و زیاد تندی و فلفل آن بستگی به میل خورنده پیدا میکند.

خورش قیمه آلو: مواد لازم: گوشت، روغن، پیاز، آلو، لپه، فلفل زردچوبه، ادویه، شکر، نمک.

دستور طبخ: پیاز را خُرد کرده در روغن سرخ بکنند و گوشت را قیمه‌ای ریز کرده در پیازداغ دو سه دقیقه تف بدهند و آب ریخته درش را بسته روی آتش به حال پختن گذارند. گوشت آن که نیمه‌پز شد لپه‌اش را که پاک کرده شسته‌اند، همراه آلو که آنرا نیز کرموهایش را دور ریخته شسته‌اند ریخته، نمک و فلفل زردچوبه، ادویه‌اش را زده هم بزنند، آتشش را کمتر کرده بگذارند دست به هم بشود. سعی کنند موقع برداشتن زیاد آبکی نبوده باشد. ضمناً اگر چشیدند و از جهت آلوهایش ترش‌مزه بود میتوانند کمی به آن قند کوبیده یا شکر بزنند. بجای زردچوبه نیز میتوانند موقع برداشتن زعفران سائیده بپاشند.

خورش آلو اسفناج: مواد لازم: گوشت، روغن، اسفناج، آلو، پیاز، فلفل و زردچوبه، نمک.

دستور طبخ: پیاز را خرد کرده در روغن سرخ کنند، عسلی رنگ که شد گوشتش را که تکه‌تکه خُرد کرده‌اند ریخته یکی دو دقیقه تف بدهند و آب ریخته بپزند. اسفناج را پاک کرده شسته، خشک بکنند و خُرد کرده در روغن سرخ کنند. «اسفناج را زیاد سرخ نکنند که تلخ میشود، از آنجا که خود اسفناج هم تلخ‌مزه است» گوشت که نیمه‌پز شد آلو را تمیز کرده، کرموهایش را گرفته بشویند و با اسفناج داخل گوشت کنند، فلفل زردچوبه و نمکش را ریخته هم بزنند و آتشش را ملایم کرده بگذارند کم‌کم جوشیده جا بیفتد. این خورش نباید آب داشته باشد و به روغن که افتاد بردارند. اگر ترش‌مزه‌تر خواستند کمی هم آبغوره بزنند.

خورش مسّما بادمجان: مواد لازم: گوشت، روغن، بادمجان، گوجه‌فرنگی، غوره یا آبغوره، پیاز، فلفل زردچوبه، نمک.

دستور طبخ: پیاز را خُرد کرده در روغن سرخ بکنند. گوشت را درشت‌تر از گردو خرد کرده، پیازداغ که نیم‌رنگ شد داخل آن کرده دو سه دقیقه قاشق گردانده تف بدهند و آب ریخته بار بکنند. بادمجان را چنانچه شرحش در قیمه‌بادمجان گذشت در روغن سرخ کرده، گوشت که پخته شد روی آن چیده، گوجه‌فرنگی یا آب یا سوس آن هرکدام که بود بریزند و نمک و فلفل زردچوبه‌اش را پاشیده آتشش را کم بکنند. یک ربع بعد خورش حاضر است که اگر زیادتر بماند بادمجانش شیت میشود.

خورش مسما کدو: مواد لازم: گوشت، روغن، کدو سبز، پیاز، آبغوره، شکر، فلفل زردچوبه، نمک.

دستور طبخ: پیازداغ زیادتر از معمول درست کرده، گوشت تکه تکه کرده را در آن ریخته کمی تف بدهند و آب ریخته بار بکنند. کدو سبز را پوست کنده از

درازا، از وسط نصف کرده پشتِ و رویش نمک پاشیده ساعتی بگذارند. «فایدهٔ این کار آن است که با نمک پاشیدن آب کدو بیرون آمده خوش‌مزه‌تر و در روغن سفتِ و بشقابی میشود.» سپس آنرا در روغن سرخ کرده ده دقیقه قبل از برداشتن کدوها را روی گوشت‌ها چیده نمک و فلفل زردچوبه‌اش را رویش پاشیده، ترشی‌اش را که آبغوره یا آبلیمو میباشد ریخته اگر خورش را لب‌شیرین بخواهند به آبغوره یا آبلیمویش کمی شکر اضافه بکنند. «هنگام سرخ کردن کدو اگر کمی در روغنش نمک بپاشند روغن آن نمیپرد.»

خورش کدوحلوائی: مواد لازم: گوشت، روغن، کدوحلوائی، پیاز، اگر ترش‌مزه بخواهند آب‌لیمو، نمک.

دستور طبخ: پیازداغ درست کرده گوشت تکه تکه کرده را در آن کمی تفت داده آب ریخته بار بکنند، کدوحلوائی را پوست کنده تخمه‌هایش را گرفته ورقه ورقه به کلفتی و قد و پهنای دو انگشت خُرد کرده در روغن سرخ بکنند، گوشت که نیمه‌پز شد کدوها را روی گوشت‌ها چیده فلفل زردچوبه‌اش را با کمی نمک ریخته بگذارند آبش تمام شده به روغن بیفتد. این خورش در اثر کدو حلوائیش شیرین میشود ولی اگر لب‌ترش بخواهند کمی آبلیمو بزنند.

خورش فسنجان: مواد لازم: گوشت، روغن، گردو، پیاز، رب یا آب انار، فلفل زردچوبه، نمک.

دستور طبخ: پیاز را با دنده درشت رنده رندیده در روغن نیمه‌سرخ (عسلی‌رنگ) بکنند. گردو را کاملاً پاک کرده پوست و آشغالش را گرفته دو سه بار چرخ بکنند. «هرچه گردو نرم‌تر باشد بهتر است.» سپس آنرا در پیازداغ دو سه تف داده، فلفل زردچوبه‌اش را ریخته چرخ بدهند و گوشتش را که تکه‌تکه کرده‌اند ریخته، کمی نمک پاشیده آب بریزند و بگذارند ملایم بپزد، ده

دقیقه به برداشتن ربّش را ریخته آتشش را ملایمتر کنند تا به روغن بیفتد. اگر از اول آبش را کم بریزند و هر چند دقیقه یک بار که جوشید نیم مشتی آب رویش بریزند و هم بزنند روغن گردو کاملاً بیرون میآید، ولی این کار دو سه نوبت کافی است و چندان که بخواهند جا بیفتد باید به حال خودش واگذارند.

به جای گوشت میشود از مرغ یا امثال آن استفاده کرد و به جای آب انار اگر خوش رنگ بخواهند میتوانند آبلیمو شکر بزنند.

خورش کرفس: مواد لازم: گوشت، روغن، کرفس، نعنا جعفری، فلفل زردچوبه، پیاز، آبغوره یا آبلیمو، نمک.

دستور طبخ: پیازداغ درست کرده، گوشت تکه‌تکه کرده در آن ریخته تفت بدهند و آب ریخته بار بکنند. کرفس را از برگ و زوائد پاک کرده، ساقه‌اش را به اندازه دو بند انگشت خُرد بکنند. نعنا جعفری را پاک کرده و شسته خُرد بکنند و هرکدام یعنی اول کرفس و دوم در روغن آن نعنا جعفری را سرخ بکنند و همه را با هم داخل گوشت و پیازداغ نموده، نمک و فلفل زردچوبه‌اش را ریخته بپزند، نزدیک برداشتن چاشنی، یعنی آبغوره یا آبلیمویش را ریخته آتشش را کم کرده به حال جا افتادن گذراند.

خورش گلپر تازه: مواد لازم: گوشت، روغن، پیاز، گشنیز و تره و شبت، گلپر تازه، فلفل زردچوبه، آبغوره، نمک.

دستور طبخ: پیازداغ درست کرده، پیاز که عسلی رنگ شد گوشتش را که بطور تکه‌تکه بریده‌اند در آن ریخته دو سه چرخ داده آب ریخته بار بکنند. گلپر را از برگ و آشغال پاک کرده، ساقه‌اش را تکه تکه خُرد کرده دو سه مرتبه در آب ساده جوشانده تلخیش را دور بکنند و بهتر است که بعد از جوشاندن یکی دو ساعت هم در آب سرد بخوابانند و این کارا را قبلاً انجام داده گلپر را حاضر

بکنند. سبزی‌اش را پاک کرده بشویند و خشک بکنند و خُرد نموده در روغن سرخ بکنند. گلپر را نیز در روغن نیمه‌سرخ بکنند، یعنی فقط چند تفت بدهند. سپس همه را با هم داخل گوشت کرده، نمک و فلفل زردچوبه‌اش را بریزند و هم زده به حال پخت گذارند، گوشتش که پخته شد ترشی‌اش را زده چند دقیقه بعد حاضر میباشد. «سبزی و گلپرش را باید از اول با گوشت بریزند که گلپر دیر پخته میشود.»

خورش شش انداز: مواد لازم: روغن، پیاز، شکر، تخم‌مرغ، آب.

دستور طبخ: پیازداغ فراوان خوشرنگ درست کرده، شکر به اندازه در آب حل کرده در آن ریخته پیازداغ ها را در آن بپزند و موقع برداشتن برای هر نفر دو تخم‌مرغ را شکسته داخل نموده برای چند دقیقه درِ ظرفش را بگذارند که حاضر میشود. این خورش خوشمزه و لذیذ و زود آماده میشود. «تخم‌مرغ آن به مقدار لازم و اشتهای خورندگان ریخته میشود و دو تخم‌مرغ برای هر نفر شرط کلی آن نمیباشد، همچنین مایه این خورش چون پیازداغ آن است برای هر نفر یک پیاز حساب بکنند، شربت قند آنرا نیز برای هر سه نفر یک استکان شربت قند بحساب آورند.» اگر بخواهند میتوانند در شربتش هم کمی زعفران بزنند.

چلوکباب: مواد لازم: برنج اعلا، کره اعلا، گوشت راسته یا فیلهٔ گوسفند یا پشت مازوی گوساله و گاو به شرط نرم و خوب بودن، نمک.

دستور طبخ: برنج خیس کرده را که سابقاًدر ابتدای پلوها و چلوها گفته شد پخته آبکش کرده، با کره آب روغن درست کرده رویش داده دم بکنند و گوشت را از پوست و لشه وزوائد گرفته پاک و از چربی و پوسته جدا بکنند و روی تخته ساطور با کاردتیز نازک ورقه ورقه نمایند و به سیخ کشیده لبه‌های ناهموار گوشت ها را بریده یکنواخت بکنند و با لبهٔ سیخ کبابی دیگر آنرا از طول

و عرض کاردی نمایند و روی آتش تند ذغال کباب بکنند. اگر نمک به کباب نپاشند نرم‌تر میشود و حالت و زیبائی و رنگ خود را هم بهتر حفظ میکند، و بخلاف آنکه اگر قبل از کباب کردن نمک بپاشند گوشت جمع و چقر و سفت میشود، همچنین آتش ذغال که کباب را عالی‌تر و مطبوع‌تر درمیآورد برعکس آن که حرارت های برقی گوشت را خشک و بی‌آب و بدنما میسازد. با گوشت های اطراف راسته، به شرط گرفتن پوست و غدد و رگ و پی میتوانند کباب کوبیده درست کنند و یا چرخ کرده برای مصارف دیگر گذارند. دستور کباب کوبیده، همچنین کامل کباب برگ در کباب ها خواهد آمد.

چلوکباب حسینی: مواد لازم: برنج، کره، گوشت راسته یا فیلهٔ نرم اعلا، زعفران.

دستور طبخ: برنج که پخته و آبکش شده در دیگ برای دم کردن برگردانده شد، کباب حاضر کرده را داخل دیگ در محل خود که ذکر میشود گذارده یکساعت و نیم دم بکنند.

سابق بر این برای این چلوکباب دیگ های مخصوصی بود که از داخل لبه‌ای دور آن برای قرار دادن سیخهای کباب به روی آن تعبیه شده بود ولی امروزه میتوان چهار پایهٔ بی‌سقفی از سیم زنگ نزن یعنی مفتول سفید به اندازهٔ داخل دیگ که چهار انگشت از لبهٔ آن پائین‌تر قرار گیرد ساخته برای همیشه آماده داشت و برنج را که پس از آبکش کردن در دیگ برگردانند چهار پایهٔ سیمی را در آن یعنی داخل چلو فرو برده کباب ها را بطوری که از برنج فاصله داشته باشد روی آن چیده دم کنی ای محکم انداخته دم بکنند.

شرح و دستور پختن کباب حسینی: گوشت خُرد کردهٔ در ماست و پیاز خوابانده را به سیخ چوبی مانند ترکهٔ انجیر یا ترکه انار یا چوب هائی که امروزه برای کباب چوبی ساخته‌اند کشیده با پشت کارد کاردی کرده روی چهار پایه

سیمی بچینند که همگام با دم کشیدن برنج حاضر میشود. هرچه ورقه های گوشت این کباب نازکتر و در آب پیاز زیادتر خوابانده شده باشد، کباب آن بهتر میشود. میتوانند موقع قرار دادن در داخل دیگ کمی هم روی آنها زعفران سائیده بپاشند، البته نه زیاد و به مقداری که تلخ بشود. فلسفهٔ چوب انجیر این است که گوشت را نرم میکند، چنانچه گرد انجیر نیز کباب را نرم میسازد و چنین گردی را نیز امروزه میتوان بنام (آدلف) و مانند آن از سوپرها بدست آورد ولی از نمک پاشیدن به روی گوشت کباب خودداری شود که سفت میشود. شرح کامل تهیهٔ کباب در فصل کباب ها خواهد آمد.

کباب ها

کباب چنجه: مواد لازم: گوشت راسته یا فیلهٔ گاو و گوسفند، دنبه، پیاز، ماست، ذغال مویزه یعنی نه زیاد درشت نه ریز، منقل کبابی یا چند آجر، سیخ کباب.

دستور طبخ: در مورد کباب باید گفته شود که خوب شدن هر نوع کباب اول مربوط به گوشت آن و دوم به طرز آماده کردن و پختن آن میباشد.

در شرایط گوشت نخست آنکه گوشتش از راسته یا فیلهٔ گوسفند پروار نَر یا گاو و گوسالهٔ مادهٔ چاق و در آخر نرم و خوشرنگ بوده باشد. برای تشخیص گوشت، اگر گوسفند باشد در درجهٔ اول نر و جوان بودن آن و در صورت عدم علامت (نری) باید صورتی رنگ و خوشرنگ و سربندهای قلمش آبی رنگ باشد، و در گاو و گوساله اول ماده بودن و دوم خوشرنگی گوشت که به صورتی رنگ مایل و اصولاً خوشرنگ بوده باشد. «گوشت های لاغر و پیر و زردرنگ و تیره‌رنگ ناپزا و غیرمطبوع میباشند.»

دیگر از شرایط گوشت که مخصوصاً جهت کباب باید در نظر گرفت نرم بودن آن است و امتحان آن بسادگی امکان‌پذیر بوده، باید در خام بودن انگشت که به آن فشار بدهند فرو برود، به اینصورت که گوشت را مخصوصاً آن قسمت هائی را که برای کباب برمیگزینند بسادگی لای دو انگشت شست و

سبابه فشرده و لـه بشود و در اثر فشار شست سوراخ بشود. «برای هرکس آزمایش این کار با یکی دو مرتبه امتحان بر روی گوشت‌های مختلف سهل میشود.»

از دیگر شرایط خوب درآمدن کباب آن است که گوشت کبابی کمترین پوست و لثه‌ای نداشته باشد و گوشت قرمز خالص راسته و یا فیله و حداقل ران، آنهم بغیر از سفیدران حیوان بوده باشد. «سفیدران بطوری که از اسمش پیداست قسمتی از گوشت ران است که رنگش از دیگر قسمتهای آن متفاوت بوده کاملاً مشخص و روشن‌تر میباشد.» دیگر آنکه گوشت را پس از پاک کردن و بقول کبابی‌ها (صاف) کردن به اندازه‌های معمول خُرد کرده در آب پیاز بخوابانند. این نیز به این صورت است که پیاز را رنده کرده مقداری ماست به اندازه‌ای که برای گوشت‌ها کفایت کند با آن بهم زده گوشت را در آن بیالایند و حداقل یک شبانه‌روز در جای خنک بگذارند، البته نه در جایخی یا جای گوشتی یخچال که منجمد بشود. اگر ماست نبود یا نخواستند تنها در آب پیاز و آبلیمو یا آب پیاز تنها بخوابانند.

دیگر از قواعد تهیه کباب آن است که تکه‌هایش به اندازه و مساوی و کلفت و نازکی‌اش به اندازه و اگر کباب برگ است تکه‌هایش نازک و یکنواحت و دیگر آنکه پس از به سیخ کشیدن با لبهٔ یک یا چند سیخ کباب یا پشت دم کارد کاملاً کاردی‌اش بکنند و هرچه بیشتر دو طرفش را صاف و مستقیم نمایند. و دیگر به گوشت کباب برگ و چنجه قبل از پختن نمک نزنند که سفت میشود.

دیگر آنکه برای پختن کباب از آتش ذغال استفاده کنند و آن هم به این طریق که ذغال نیمدانه که مویزه‌اش میگویند فراهم کرده، اگر ذغالها درشت است مویزه کنند، البته نه به شکلی که بصورت خاکه ذغالش درآورند. دیگر از منقل کبابی استفاده کنند و اگر نبود به اندازه سیخ‌ها از چند آجر قزاقی اجاق درست کنند و آتش را در میان آن درست کنند. دیگر آتشها را کاملاً گیرانده

ذغال سیاه قرمز نشده در آن نگذارند، یعنی اول در وسط اجاق ذغال ها را کُپه کرده سرخ بکنند و سپس در سطح منقل یا اجاق پهن بکنند. دیگر آتش ها را یکنواخت پهن کنند بطوری که سطح بالایش یکسان و همه جای منقل یا اجاق را فرا بگیرد و زیادتر از سطح سیخ ها باشد.

پس با این شرایط وسائل کباب آماده است و اینک سیخ های کباب را که گوشت هایش را به اندازه بریده و به سیخ یکنواخت کشیده و با لبهٔ سیخ یا پشت دم کارد کارد‌ی کرده‌اند را روی آتش گذارده باد بزنند. آتش کباب هرچه تندتر باشد بهتر است و آتش مرده کباب را خشک و خراب میکند. دیگر از قواعد کباب‌پزی آن است که یک روی کباب را اگر چنجه یا برگ است پخته طرف دیگرش را بپزند و نوبتی این روی و آن رو نموده از روی آتش بلند بکنند. و سعی نکنند که مرتب کباب را پشت و رو نمایند که خشک و چقر میشود.

طرز به سیخ کشیدن کباب چنجه: در این کباب مطبوع‌تر است که یک لا گوشت و نیم لا دنبه سفت خوب به سیخ بکشند و اگر بخواهند میتوانند وسط آنها هم پیاز ریز سیخ بکشند. کباب چنجه‌ای که قاطیش دنبه کشیده بشود چرب و نرم و آبدار و خوشمزه میشود. اگر آتش ذغال نبود و خواستند از کباب‌پز برقی یا گازی استفاده کنند سعی شود که تا یک روی کباب پخته نشده روی دیگرش را برنگردانند و معمولاً برای پختن هر روی کباب به نسبت کلفتی و نازکی گوشت از سه دقیقه تا پنج دقیقه وقت کفایت میکند. «البته این از کلیات نیست که کباب‌پزها رعایت کنند، بلکه اگر دیدند در آن احوال پخته نشده است میتوانند دو سه نوبت دیگر هم به اندازهٔ لازم پشت و رو بکنند.» برای این کباب باید سیخ نازک بکار ببرند.

کباب برگ: [illegible] گوشت کبابی یعنی گوشت راسته یا فیلهٔ گوسفند نر یا

گوسالهٔ ماده، سیخ نازک، تخته ساطور، کارد پهن تیز، پیاز.

دستور طبخ: گوشت را روی تخته به اندازه‌های مساوی ورقه ورقه کرده، پیاز را رندیده آبش را گرفته حاضر بکنند و گوشت‌ها را به سیخ کشیده پشت و رویش آب پیاز مالیده با پشت یک یا چند سیخ دیگر کاردی یکنواخت بکنند و روی آتش تند یک رویش را پخته روی دیگرش را برگردانند و پخته شدن کباب را از رنگش که قهوه‌ای روشن میشود میتوانند درک کنند، زیاد آتش ندهند و کباب را سیاه نکنند که خشک و نامطبوع میشود. «توجه کنند که کباب کمتر آتش خورده لذیذتر و مقوی‌تر از زیاد پخته و آب گرفتهٔ آن میباشد.»

کباب کوبیده برای چلوکباب: گوشت کم‌چربیِ اطراف و زوائد راسته و فیله یا هر گوشت کم‌چربی دیگر سوای قلوه‌گاه و ماهیچه و گردن. پیاز، جوش شیرین، نمک، اگر بخواهند کمی زردچوبه یا زعفران، تخم‌مرغ.

دستور طبخ: گوشت را دو سه بار چرخ بکنند و در ظرفی ریخته گردی جوش شیرین و کمی نمک بزنند. پیاز را با دنده ریز رنده رندیده داخل بکنند و هم بزنند. برای نریختنش به هر نیم کیلو گوشت یک سفیدهٔ تخم‌مرغ اضافه کرده همه را با هم چنگ بزنند. هرچه گوشت این کباب زیادتر چنگ بخورد به سیخ بهتر بند شده، از نریختن خاطرجمع‌تر میشود. «این کار یعنی چنگ زدن و مالش دادن را کبابی‌ها (مجاز) میگویند.» در این معنی که هرچه گوشت کباب کوبیده، مخصوصاً کباب کوبیدهٔ بازاری را که با نان میخورند زیادتر چنگ بزنند. بهتر بند میشود که در کباب کوبیدهٔ مخصوص خوردن با نان این گوشت باید تا حد سفید شدن چنگ بخورد. علامت آماده شدن گوشت آن است که زیر دست چسب پیدا میکند.

پس از چنگ زدن آب نیمگرم جلو دست گذاشته برای نچسبیدن به دست و خوب سیخ شدن دست را پس از پاک کردن با لب سیخ به آب زده نیم مشتی گوشت

برداشته به سیخ بکشند. سیخ کباب کوبیده باید خلاف سیخ کباب برگ اندکی پهن‌تر باشد و گوشت را بالای سیخ گذاشته همراه مشت به طرف پائین سیخ به جلو بکشند و سیخ را یکی دو نوبت در دست گردانده صاف و هموار بکنند و تمام که شد با انگشت گوشت را به صورت لقمه‌ای درآورده یعنی چند جای آنرا با دو انگشت سبابه و وسطی فشار بدهند. فایدهٔ این کار آن است که هم کباب بهتر پخته شده و هم خوش‌نماتر میشود و هم از ریختنش توی آتش جلوگیری میشود. برای صاف‌تر سیخ شدن میتوانند برای هر سیخ یکی تا دو نوبت دیگر هم‌دست رابه آب گرم بزنند. برای هر نیم کیلو گوشت، رندیدهٔ دو تا سه پیاز متوسط کافی است. آتش کباب بهتر است از ذغال و روی آتش تند یکنواخت باشد و برای نریختنش برعکس کباب برگ باید بعد از کمی آتش خوردن آنرا روی کباب بطور ملایم برگردانند و دو تا سه مرتبه این کار را تکرار بکنند و چندانکه از نریختنش مطمئن شدند یک رویش را پخته روی دیگرش را برگردانند و داغ داغ سر سفره ببرند. میتوانند نیمه‌پز که شد روی نان خوابانده آبش را بگیرند و دومرتبه آتش بدهند. کباب کوبیده نباید زیاد آتش خورده، بلکه آب‌دار بلند بکنند.

کباب کوبیدهٔ بازاری: مواد لازم: گوشت قلوه گاه و گوشت قرمز، جوش شیرین، نمک، آتش ذغال، سیخ پهن.

دستور طبخ: گوشت قلوه گاه را از پوست و لته پاک کرده اگر پرچربی است گوشت سرخ بی‌چربی هم بغیر از گوشت گردن و ماهیچه داخلش نموده دو تا سه بار چرخ بکنند. پیاز را رندیده «برای هر نیم کیلو گوشت دو تا سه پیاز متوسط» در نظر بگیرند و برای هر نیم کیلو گوشت یک قاشق چایخوری جوش شیرین و دو قاشق چایخوری نمک نیز اضافه کرده اول روی آتش ملایم برای چهار پنج دقیقه و سپس بدون آتش چنگ بزنند و این چنگ زدن و کف‌مال کردن را چندان تکرار کنند تا گوشت از رنگ سرخ به سفیدی گرائیده زیر دست

چسب پیدا کند.

برای بعضی خانه‌دارها اینکه چگونه است که کباب بازاری نمیریزد و مال خانگی به آتش میریزد مسئله‌ایست و چون از کبابی‌ها هم سئوال میکنند جواب هائی مانند اینکه ما آرد میزنیم و مانند آن میشنوند. اما راه‌حلش آن است که آنها گوشت را خوب و تا حد سفید شدن چنگ زده کف‌مال میکنند و خانه‌دارها از بی‌اطلاعی این کار را نمیکنند. «کف‌مال کردن هم آن است که گوشت را با سر پنجه به کف ماهیتابه مالش میدهند.» سپس آب نیمگرم جلو دست گذاشته دست را پس از پاک کردن از گوشت‌ها به آب زده مقداری گوشت برداشته به سیخ میبرند. مقدار گوشت سیخ آنقدری است که در مشت کفایت کرده اما مشت را زیاد هم پر نکرده باشد. پس یک بار دیگر دست را به آب زده گوشت را با چسباندن به دو طرف سیخ از بالا به پائین آورده صاف بکنند. دقت کنند که لبه‌های دو طرف سیخ در اثر پهن کردن گوشت و فشار به آن از گوشت بیرون‌نمانده‌نمایان نشده باشد که کباب میریزد، و دیگر سعی کنند تا لبه های دو طرف گوشت را از سر و ته به سیخ بچسبانند. بعد از سیخ کردن ساعتی یا حداقل نیم ساعتی سیخ ها به حال خود برای خنک شدن و هم گیر شدن گذارند و سپس در منقل کبابی یا اجاق آتش یکنواخت خوب درست کرده سیخ ها را ملایم روی آتش گذاشته اول ملایم باد زده یکی دو نوبت پشت و رو کرده، بعداً بتدریج باد زدن را تندتر کرده، نیمه‌پز که شد روی نان نرم خوابانده نانی دیگر رویش برگردانده‌با فشار ملایم کف دست روغنش را بگیرند و دومرتبه تا پخته شدن کامل که سوخته و آب گرفته نشود روی آتش گذارند.

پس از کشیدن در لای نان سماق کوبیدهٔ نرم رویشان پاشیده گرم گرم سر سفره برده نوش جان بکنند. «لذت هر نوع کباب به داغ بودن آن است.» دستور کشیدن کباب هم از سیخ تا جمع و خرد نشود آن است که چون سر و ته سیخ زیادتر میسوزد و به سیخ میچسبد قبل از کشیدن با دم‌سیخ یا کارد که آنرا به سیخ

چسبانده به طرف کباب بدهند لب کباب را از سیخ جدا بکنند. البته چون کبابی های بازار بلدند و لب و بقیهٔ کباب را یکجور سیخ میکنند و همچنین کباب را تا کوچک جلوه نکند نپخته از روی آتش بلند میکنند این مشکل برایشان پیش نمی‌آید. «فایدهٔ جوش شیرین آن است که گوشت را به هم فشرده از ریختنش جلوگیری مینماید، اما مقدارش از اندازهٔ گفته شده نباید زیادتر باشد.» این کباب طبعاً باید چربتر و آبدارتر از کباب قبل از خود باشد.

کباب سلطانی: مواد لازم: گوشت راسته یا فیلهٔ اعلا، آب پیاز.

دستور طبخ: راسته یا فیله را پاک و (صاف) کرده زوائدش را گرفته درسته در آب پیاز بخوابانند و موقع طبخ آنرا به اندازهٔ پهن‌تر و کلفت‌تر از کباب برگ بریده سیخ بکنند و زیاده‌های اطرافش را بریده با دم سیخ یا پشت دم کارد کوبیده، موقع کوبیدن نیز آب پیاز به پشت و رویش زده با ملایمتر کاردی کردن صاف و یکنواخت بکنند و روی آتش تند ذغال قرار داده هر رویش را دومرتبه روی آتش قرار داده بپزند.

این کباب باید آبدارتر برداشته بشود و تا این منظور بعمل آمده کباب آبدار و مغز پخت نیز شده باشد باید با هر مرتبه که کباب را میچرخانند کره بر روی آتش خورده‌اش بمالند یا تکه‌ای دنبه به سیخی علاحده کشیده روی آتش نهاده با روغن دنبه‌اش آغشته بکنند. گوشت این کباب هرچه زیادتر در آب پیاز بماند بهتر است که البته باید در جای خنک قرار داده بشود و زیادتر از سه روز هم نباید بماند که سیاه میشود. این کباب تقریباً همان کباب شیشلیک امروزی است که بصورت غذائی واحد صرف میشود.

کباب زعفرانی: مواد لازم: گوشت راسته یا فیلهٔ اعلا، آب پیاز، زعفران.

دستور طبخ: این کباب درست مانند کباب سلطانی یا شیشلیک درست

میشود با تفاوت اینکه موقع کاردی کردن همراه آب پیاز آب زعفران نیز بر آن زده و کاردی کردنش را با لبهٔ تیز کارد میکنند. نام دیگر این کباب (کباب کاردی) است از آنجا که باید آنرا زیر لبه کارد کاملاً کوبیده بصورت کباب کوبیده‌اش درآورد و این مخصوص کسانی است که دندان مناسب نداشته یا بخواهند کاملاً نرم بخورند. کلفتی و یکنواختی گوشت این کباب را نباید فراموش نمود که آبدار برداشته شود و همچنین مالیدن کره یا روغن دنبهٔ کباب شده را هنگام کباب کردن نباید فراموش نمود، اضافه بر اینکه یکنواختی و خوش قیافه گیش را هنگام سیخ کردن و آماده ساختن از یاد نبرده باشند.

کباب دیگی: مواد لازم: گوشت راسته، دنبه، پیاز، زعفران، ترکهٔ انجیر یا چوب کباب.

دستور پخت: گوشت را صاف کرده؟ لثه پوسته ها و (راسته‌چه) هایش را که گوشتهای چسبیده به خود راسته بوده اما از خود راسته نیست گرفته به تکه‌های به اندازهٔ کف دست درآورده نازک نازک ورقه بکنند، دنبه را نیز به همان صورت ورقه ورقه نموده و پیاز را از پهلو ورقه ورقه بریده حاضر بکنند. سپس ترکه ها را اول به فاصله از یکطرف و دوم از طرف دیگر روی هم چیده به صورتی که کف دیگ پنجره مانند دیده بشود، سپس پیازها را روی چوبها چیده روی آنها ورقه های گوشت پهن کرده رویش مختصری ادویه یا فلفل و زردچوبه پاشیده «سعی شود این ادویه بسیار مختصر پاشیده بشود.» روی گوشتها را با ورقه دنبه ها پوشانده، مجدداً پیاز ورقه کرده و گوشت و دنبه را به صورت گفته شده چیده ادویه زده تا پیاز و گوشت و دنبه ها به آخر برسد و دیگ را روی آتش ملایم قرار داده در دیگ یا سینی ای به اندازه به درش گذاشته در فر با حرارت لازم قرار بدهند یا روی آنرا نیز آتش ریخته یک تا دو ساعت آنرا به حال خود گذارند و آتش بالای آنرا تا آخر مانند آتش زیرش ملاحظه داشته باشند که سرد و بی‌رمق نشود تا

زیر و رویش یکنواخت پخته بشود. این کباب را معمولاً جهت جمعیت‌های چندین نفری یا برای مهمانی‌ها ترتیب میدهند و تا مصالح آن در موقع ضرور از میان نرود بهتر است قبلاً آنرا با مصالح کمتر و ظرف کوچکتر به امتحان درآورند. سابقاً برای این کار دیگ‌های چدنی بود ولی امروزه چنانچه فِر موجود نباشد میتوانند از دیگ مسی یا آلمینیومی کلفت استفاده کنند به شرطی که آنرا روی شعلهٔ تند گاز قرار ندهند که آلمینیوم ذوب میشود و در هر صورت انتخاب دیگ و میزان حرارت با پزندهٔ آن میباشد و در هر صورت به زحمتش می‌ارزد که غذایش بی‌اندازه لذیذ میشود. پس از کشیدن روی آن میتوان سماق یا گرد غوره پاشید.

کباب تنوری: مواد لازم: گوشت چرخ کرده کم‌چربی، پیاز، ادویه، نمک.

دستور طبخ: پیاز را رندیده قاطی گوشت کرده، کمی ادویه و اندکی نمک زده به اندازه‌ای که گوشت و مواد مخلوط بشوند چنگ زده آنرا در کف ماهیتابه پهن نموده حدود نیم ساعت تا سه ربع طبق نازکی، کلفتی گوشت در فر ۲۰۰ درجه یا در تنور نانوائی یا روی آتش بطوری که روی آنرا نیز سینی گذارده آتش ریخته باشند قرار بدهند. این گوشت را نباید زیاد و به اندازه کباب کوبیده چنگ بزنند و همچنین بهتر است پیاز آنرا با دنده درشت رنده رندیده و جوش شیرین لازم نیست به آن بزنند. اگر با آن میخواهند گوجه‌فرنگی صرف کنند آنرا علاحده کباب بکنند و روی گوشتها قرار ندهند که کباب آب‌پز شده از صورت و طعم کباب خارج میشود.

مرغ کباب: مواد لازم: مرغ یا کباب یا تیهو یا بوقلمون یا هرچه از این قبیل، پیاز، آلو، زرشک، کشمش پلویی، قیسی، زعفران، آبلیمو، نمک.

دستور طبخ: پیاز را رندیده پیازداغ درست کرده، زرشک را شسته شنش را

بگیرند و کشمش را نیز دُم گرفته بشویند، همچنین قیسی و آلو را که شسته از خاک و شن دور بکنند و همه را درهم آمیخته کمی آبلیمو و نمک و زعفران سائیده به آن افزوده مخلوط بکنند و در شکم طیور مورد نظر که پاک کرده خوب شسته تو و رویش را کاملاً تمیز کرده باشند ریخته، از پشت که پای پرنده به طرف بالا باشد در ماهیتابه یا دیگ گذارده در فر یا تنور قرار بدهند و طبق کوچکی بزرگی حیوان از نیم ساعت تا یک ساعت و نیم صبر بکنند. این غذا با جعفری و سیب‌زمینی سرخ کرده و هویج شیرین کرده زینت میشود.

تهیه هویج شیرین کرده: هویج را خلال مانند بریده با آب و شکر به اندازه‌ای که زیاد شیرین مربائی نشود جوشانده سپزند و کنار بشقاب قرار میدهند.

تهیهٔ سیب‌زمینی سرخ کردهٔ کنار مرغ: سیب‌زمینی کنار مرغ را بهتر است قبلاً با پوست به صورت آب‌پز بپزند و سپس پوست کنده اگر درشت است چهار قاچ نموده در روغن سرخ کرده داغ داغ کنار بشقاب بگذارند. اگر برای این کار از سیب‌زمینی‌های ریز استفاده کنند بهتر است از آنجا که سالم‌تر میماند و همچنین اگر در آب پختنش کمی نمک بریزند سرخ کرده‌اش لب‌شور و خوشمزه‌تر میشود.

بره تنوری: مواد لازم: برهٔ شیری یا برهٔ نیمچه، پیاز، زعفران.

دستور طبخ: شرط طبخ این بره آن است که آنرا تازه ذبح کرده و پوستش را نگاه داشته باشند. پس بره را پس از کشتن و پوست کندن و خالی کردن شکم و تمیز کردن گردن و اندرون، محتویاتش مانند دل و قلوه و جگر سیاهی‌اش را نیز شسته، دمبه‌اش را نیز بریده خُرد کنند و همراه دل و قلوه و جگر داخل

۱. این هویج را میتوان لای برنج سفید گذارده روغن داد که هویج پلوی مطلوب میشود. البته منظور برنج پختهٔ دم کشیده میباشد.

شکمش جا بدهند، اگر خواسته باشند و امکانات مکانی نیز اجازه بدهد پیازداغ نیز درست کرده همراه اینها داخل بکنند و آنرا از پشت در پوست خودش گذارده پوست را بر رویش به هم آورده با سیم یا ریسمانی چاک و درزهایش را تنگ بدوزند و سپس آنرا در میان خُلوارهٔ آتش تنور یعنی آتشی که در تنور تازه خاموش شده باشد نهاده آتش‌ها را به دور و رویش برگردانده در تنور را گذارده چهار تا پنج ساعت آنرا به حال خود گذارند و پس از بیرون آوردن پوست را از آن کنار زده کباب مطبوعی بدست آورند. دقت کنند که تنور کاملاً داغ و خُلوارهٔ آن جهت پخته شدن بره تکافو داشته باشد. کلّه‌پاچهٔ حیوان را در شکمش نگذارند که نمیپزد.

نوع دیگر طبخ بره‌تنور: این طریق جهت خارج از شهر و گردشهای دسته‌جمعی و بیابانی میباشد و تمام شرایط حاضر کردن بره مانند سابق است بغیر از پختن و آتشش که باید پس از آماده کردن چاله‌ای کنده آتش فراوانی از چوب و شاخه در آن افروخته چندانکه شعلهٔ آتش فرو نشست وسطش را باز کرده بره را میان آن گذارده آتش‌ها را به رویش برگردانند بطوری که روی و زیرش را کاملاً آتش فراوان احاطه نموده باشد. چهار پنج ساعت و اگر آتشش فراوان است ساعتی کمتر صبر بکنند. و اینکه در زعفران و پیازداغ گفته شد به شرط فراهم بودن امکانات از جهت همین بوده که در بیابان این وسائل کمتر یافت میشود.

بره تنوری با وسائل امروز: مواد لازم: بره تودلی یا بره شیری، پیاز، آلو، قیسی، مغز گردو، سیب‌زمینی، کشمش پلویی، زرشک. زعفران.

دستور طبخ: بره پوست کنده را تو و رویش را کاملاً شسته تمیز و خشک بکنند. پیازداغ مفصل درست کرده، قیسی و آلو را شسته، دُم زرشک ها را بگیرند و دو سه آب خیسانده شن و آشغالش را دور بکنند. دم کشمش پلویی را

نیز گرفته شسته حاضر بکنند. سیب‌زمینی را پوست کنده شسته حاضر نمایند، دنبهٔ بره را جدا کرده با دل و قلوه و جگر سیاهی‌اش به تکه‌های درشت‌تر بریده همه را همراه مغز گردو مخلوط نموده رویشان زعفران سائیده پاشیده جمله را در شکم بره جا بدهند و درش را به هم بیاورند. سپس با ورق آلمینیوم که مخصوص پخت و پز است دور بره را پوشانده آنرا در دیس فلزی یا سینی فِر قرار داده در فِر گذارده، اول برای نیم ساعت درجه حرارت فِر را زیادتر و بعد از آن بتدریج کمتر کنند طبق کوچکی و بزرگی بره این غذا از دو ساعت تا دو ساعت و نیم حاضر میشود.

البته این قاعده برای وقتی است که بره را تشریفاتی و بطور کامل بخواهند وگرنه بدون مواد گفته شده مانند مغز گردو و زرشک و غیره هم میتوان آنرا بعمل آورند، به این طریق که دل و قلوه و جگر و دنبه‌اش را به تکه‌های درشت بریده اگر بخواهند کمی زعفران زده در شکمش کرده دور بره را با ورق آلمینیوم پوشانده به طریق و مدت گفته شده در فر بگذارند. فایده پیچیدن ورق آلمینیوم به دور بره آن است که اولاً روی بره نسوخته، ثانیاً کاملتر و خوشمزه‌تر پخته میشود. اگر کله‌پاچهٔ بره را هم طالبند. باید آنرا تمیز نموده پشم و زوائدش را خوب گرفته علاحده در ورق آلمینیوم بپیچند و کنار بره در فِر گذارند. و دیگر اگر حیوان برهٔ دنبه‌دار نبود و بزغاله بود نباید دل و جگرش را در شکمش گذاشت که چون دنبه با آنها مخلوط نیست خوب و لذیذ نمیشوند که باید آنها را جداگانه کباب بکنند و تنها خود بزغاله را در فِر قرار بدهند. البته در هیچ یک از این احوال پیچیدن ورق آلمینیوم را به دور بره یا بزغاله نباید فراموش کنند.

کباب برهٔ سیخی: مواد لازم: برهٔ شیری یا گوشت برهٔ کوچک، که هرچه بره‌اش جوان‌تر باشد بهتر است، مخصوصاً که نر آن، گوشتش نرم‌تر و خوشخوراک‌تر میباشد. اگر بدون دنبه است دنبهٔ جداگانه. سیخ کباب.

دستور طبخ: قسمتهای مخصوص بره را مانند مغز ران و راسته و سردست، به استثنای ماهیچه ها و قلوه گاه و سرسینه به قطعات درشت‌تر بریده به سیخ بکشند. البته قسمتهای استخوان‌دارش مانند راسته و ران و سردست... را با استخوان ولی به صورتی که تمام قطعات آن تقریباً به اندازه و از نظر ضخامت مساوی بوده باشد، پس از آن یکی دو سیخ هم دنبه حاضر بکنند و آتش یکنواخت از ذغال درست کرده جمله را روی آتش گذارند و یک روی کباب را کمی آتش داده برگردانند و سیخ های دنبه را که آتش خورده روغن بیرون داده‌اند روی آنها بمالند و برگردانده روی دیگرش را روغن بدهند، به همین صورت کباب را آتش داده چرب بکنند تا کباب پخته بشود، اگر آتش تند باشد زودتر بچرخانند و اگر کندتر است، دیرتر برگردانند. لطف این کباب به خوب و یکنواخت پخته شدن آن است و اینکه زیاد روغن بخورد. البته باید توجه داشت که هیچ روغنی این کباب را مانند روغن دنبهٔ کبابی لذیذ نمیکند. قبل از پخته شدن به آن نمک نباید زده بشود.

نوع دیگر کباب برهٔ سیخی: مواد لازم: گوشت برهٔ بی‌استخوان، از راسته و ران و سردست، دنبه، سیخ باریک، ذغال.

دستور طبخ: گوشت این کباب را مانند کباب چنجه، یعنی با تکه های لقمه ای که به اندازه‌های سیب‌زمینی استانبولی کوچک بریده باشند سیخ میکنند و میان هر یکی دو چنجه تکه‌ای هم دنبه سیخ میکنند و اگر با هر تکه گوشت یک تکه هم دنبه سیخ کنند لذیذتر میشود، اما دنبه‌ها نباید به اندازهٔ گوشت ها باشد بلکه نصف و یک سوم آن کفایت میکند، اما با همه نازکی نباید کوتاهتر از کلفتی چنجه‌ها باشد و همچنین که خود گوشتها حتی‌الامکان باید یک اندازه و به یک ضخامت باشد، چه در غیر اینصورت کباب پخته نپخته میماند. برای پختن این کباب دنبهٔ علاحده که به سیخ بکشند و روغنش را به کباب بمالند لازم نیست

بلکه با هر بار برگرداندن کباب آنها را بروی هم مالیده، از دنبهٔ خود آنها به گوشتها چربی بدهند.

کباب راستهٔ بره: مواد لازم: راستهٔ برهٔ با استخوان که فیلهٔ آنرا نگرفته باشند، دنبه.

دستور طبخ: راسته را با استخوان بدون قطعه قطعه کردن، همچنان از درازای خود به سیخ کشیده روی آتش گذارند و دنبه را تکه‌تکه کرده به سیخ بکشند و با راسته روی آتش گذارند و با هر برگرداندن کباب یک‌مرتبه از سیخ دنبه به آن روغن بدهند تا کباب پخته بشود، دنبهٔ کباب آن نیز اگر سوخته نشود بسیار لذیذ میشود که میتوانند همراه کباب میل بکنند. اگر گوجه‌فرنگی قرمز به بوته رسیده‌ی سفت خوب هم باشد و با کباب بپزند و کنار دیس بکشند، کباب کامل میشود.

کباب جوجه: مواد لازم: جوجهٔ کبابی، یعنی جوجهٔ پانزده و بیست روزه، کره، آبلیمو، قلم‌مو.

دستور طبخ: جوجه را با استخوان به اندازه‌های متناسب یعنی تقریباً یک اندازه به سیخ کشیده روی آتش گذارند که البته آتش زیاد نباید تند و شعله‌ور باشد، و کره را در ظرفی روی آتش گذارده آب بکنند و مقداری آبلیمو با آن مخلوط کرده با هر برگرداندن کباب از آن با قلم‌مو روی گوشت‌ها بدهند تا کباب زعفرانی و اگر پخته‌تر بخواهند جگری رنگ بشود. در خُرد کردن جوجه بهتر است اولاً گردن آنرا کنار گذاشته و دیگر خود جوجه را به هشت قسمت تقسیم کرده به سیخ بکشند، به این ترتیب که دو قسمت رانها و دو قسمت سردست‌ها و چهار تکه هم سینه‌ها را به حساب آورند. اگر خواستند پس از پخته شدن نمک بزنند.

کباب مرغ سیخی: مواد لازم: مرغ فربه سالم «(مرغ ناسالم کبودرنگ میشود)»، کره، آبلیمو، قلم‌مو.

دستور طبخ: گوشتهای مرغ را از استخوان جدا کرده مانند کباب چنجه به تکه‌های مساوی خرد بکنند و به سیخ بکشند و پوستهایش را جداگانه به سیخی علاحده بکشند و همه را روی آتش گذارند و با هر برگرداندن سیخ‌های کباب سیخی را که پوست‌های مرغ را به آن کشیده روی آتش به روغن نشسته است روی گوشتها بمالند، تا گوشت‌ها پخته بشوند، اگر پوستهای مرغ را نگرفته‌اند مقداری کره در پیاله‌ای گرم کرده کمی آبلیمو به آن افزوده از آن با قلم‌مو بروی مرغ‌ها بمالند. در صورتی که وقت داشته باشند و کباب را بخواهند ترش‌مزه بخورند میتوانند یکی دو پیاز مثل بریدن برای پیازداغ، خُرد کرده، آبلیمو رویش ریخته مرغ را که تکه کرده‌اند در آن غلطانده یک شب در آن بخوابانند. در اینصورت کباب هم لب‌ترش و خوشمزه شده و هم دخالت پیاز بوی زُحم مرغ را دور میکند. آتش این کباب باید معتدل باشد تا بتدریج مغز پخت بشود. در صورت استفاده از فر و کباب‌پز برقی آب کره دادن و آب روغن دادن روی کباب را باز نباید فراموش نمود.

کباب جگر، دل و قلوه دنبلان به انواع: برای نوع اول؛ مواد لازم: جگر یا دل یا قلوه یا با هم، سیخ باریک مخصوص جگر، نمک، ذغال.

دستور طبخ: ساده‌ترین نوع پختن جگر سیاه آن است که آنرا شسته، باریک باریک به کلفتی انگشت بریده به سیخ کشیده و روی آتش ذغال گذارده هر طرف آنرا نیم دقیقه آتش بدهند سپس برای خوردن رویش نمک بپاشند.

پختن دل و قلوه: دل و قلوه را شسته زوائد دل مانند رگ خون و پیه‌های اطراف آنرا بریده، خود صنوبری دل را از وسط ببرند و آنرا از درازا به کلفتی نصف انگشت بباریک باریک کرده سیخ بکشند و روی آتش قرار داده هر

طرفش را سه تا چهار دقیقه آتش داده نمکش را پس از پخته شدن بپاشند. میان دل و قلوه و جگر دل از همه دیرتر پخته میشود و دلیل اول نمک نپاشیدن به آن هم این است که سفت نشود. پس اگر میخواهند با قلوه بپزند باید قبلاً دل را روی آتش گذارده پس از دو دقیقه دیگر قلوه‌ها را قرار بدهند و هرآینه جگر را نیز میخواهند با آنها کباب کنند، آنرا موقع برداشتن دل و قلوه روی آتش بگذارند که با آخرین لحظات پخته شدن آنها حاضر میشود.

و اما **قلوه** را از طرف صاف و سلامت آن به درازا چاقو کشیده تا به طرف رگ‌دار آن برش بدهند و پوست روی آنرا به جانب همان طرف کشیده از قلوه جدا بکنند و یا آنرا به همان صورت دو نیمه شده سیخ کرده و یا چهار قاچ نموده سیخ بکشند و نیز میتوانند برش‌ها را بصورت چنجه درآورند. مدت پخته شدن آن نصف مدت زمان پختن دل میباشد و نمک قلوه را نیز باید پس از پخته شدن بزنند.

طریقه طبخ دنبلان[۲]: درست مانند پختن قلوه میباشد با تفاوت اینکه مدت آتش آن به اندازهٔ مدت پختن دل یعنی چهار پنج دقیقه و بلکه کمی نیز زیادتر میباشد به این دلیل که این عضو در اثر آبدار بودن دیرتر میپزد و نمک آنرا تا آبش گرفته شده، خوش‌خوراک‌تر گردد اول میپاشند.

نوع دیگر طبخ جگر: جگر را به قطعات پهن‌تر و کلفت‌تر، به اندازهٔ کف دست برش داده کف بشقاب فلزی داغ که روی آتش قرار داده باشند انداخته یک دقیقه صبر کرده برگردانند که مجموعاً دو دقیقه به دو طرفش حرارت بدهند، سپس نمک زده میل بکنند. این جگر از نظر خاصیت، یعنی قوت از آنجا که

---

۲. این خوراکی است طبی که به اطفال جاترکن و مردانی که دچار ناتوانی جنسی شده‌اند میدهند. **(خوردن این خوراک از نظر شرعی حرام است).**

آبدارتر میماند از نوع سیخ کرده آن بهتر است و زیادتر این نوع جگر را برای مریض های کم‌خون تجویز میکنند، لاکن باید توجه داشت که جگر در هر نوع از خوردنی های ثقیل و دیرهضم میباشد که خورنده باید استعداد معده و مزاج خود را با آن ملاحظه بکند. در خرد کردن جگر دقت کنند که زهرهٔ آن پاره نشود که همهٔ جگر را تلخ میکند.

خوراک جگر: مواد لازم: جگر سیاه، پیاز، روغن، گوجه فرنگی یا رب آن، فلفل زردچوبه، نمک.

دستور طبخ: پیاز را خرد کرده در روغن سرخ نموده نیمرنگ بکنند و جگر سیاهی خُرد کرده را که به صورت گوشت قیمه‌ای درآورده‌اند در آن ریخته دو سه تفت بدهند و فلفل زردچوبه و نمک به اندازه به آن زده، گوجه‌فرنگی خُرد کرده یا آب یا رب آن به مقدار لازم به آن افزوده در ظرف یا قابلمه‌اش را گذارده پنج شش دقیقه جهت پخته شدنش صبر بکنند.

خوراک دل و قلوه: مواد لازم: دل و قلوه و در صورت تمایل جگر، پیاز، روغن، نمک، زردچوبه، گوجه‌فرنگی.

دستور طبخ: با روغن پیازداغ کم‌رنگ که پیازش فقط متمایل به زردی شده باشد درست کرده، دل و قلوه را ریز خُرد کرده در آن چند تف داده، زردچوبه ریخته هم بزنند. گوجه‌فرنگی خرد کرده یا آب آنرا افزوده کمی آب اضافه نموده درش را بگذارند و آتشش را ملایم کرده یک ساعت به حال ته‌جوش زدن گذارند، ده دقیقه به برداشتن اگر جگر هم گرفته‌اند جگرش را که آنرا هم خرد کرده‌اند. «البته درشت‌تر از تکه‌های دل و قلوه» ریخته، نمک پاشیده هم بزنند و باز درش را بسته به حال جا افتادن بگذارند.

طاس کباب: مواد لازم: گوشتِ گردن و قلوه گاه یا سردست و قلوه گاه، پیاز، سیب‌زمینی، به، آلو، قیسی، برگه، فلفل زردچوبه، ادویه، نمک.

دستور طبخ: گوشت را تکه‌تکه نموده حاضر بکنند، پیاز را از پهلو گِرد گِرد ورقه نمایند و به را از تخمه و کرک پاک نموده قاچ بکنند و دیگر اسبابش را از برگه و قیسی و آلو بشویند. سپس در ته دیگ یک ورقه پیاز پهن کنند و یک ورقه گوشت بچینند و رویش باز پیاز و روی آن گوشت و روی همه به و برگه و مخلفات دیگرش را پهن کنند و فلفل زردچوبه و ادویه و نمک پاشیده کمی آب ریخته درش را محکم نموده روی آتش گذارند و جوش که آمد آتشش را کم کنند تا به حال خود پخته آماده بشود. نیم ساعت به برداشتن سیب‌زمینی‌اش را پوست کنده چهار پاره نموده بریزند. میتوانند ادویه، نمکش را هم با سیب‌زمینی بپاشند. در ریختن نریختن قیسی و برگه به میل خود نگاه کنند و ترش و شیرین خواستنش را با آب‌لیمو شکر یا سرکه و شکر اندازه بکنند.

کوفته ها

کوفته برنجی: مواد لازم: گوشت کوبیدنی کم‌چربی، لپه، خُرده برنج، روغن، سبزی کوفته یعنی تره و جعفری و ترخون و مرزه و گشنیز و شنبلیله، فلفل و زردچوبه، تخم‌مرغ، پیاز. اگر بخواهند قیسی و آلو یا کشمش پلویی، نمک.

دستور طبخ و مقدار مواد: گوشت سرخ کم‌چربی را دو سه بار چرخ بکنند. لپه را پاک نموده، خرده برنج را پاک کرده با لپه بشویند و حاضر نمایند. «برای هر چهار نفر ۳۰۰ گرم گوشت و برای هر ۳۰۰ گرم گوشت سه قاشق غذاخوری خرده برنج و یک قاشق لپه و یک تخم‌مرغ و یک مشت سبزی پاک کرده و سه پیاز متوسط و سه قاشق روغن حساب بکنند.»

سبزی‌ها را پاک کرده بشویند و ریز، خُرد کرده حاضر بکنند، پیازداغ درست کرده نصفش را گذارده، آب بریزند و نصفش را داشته باشند تا داخل کوفته بکنند، سپس برنج و لپه و سبزی را با پیازداغی که نگاه داشته‌اند روی گوشت ریخته، تخم‌مرغ و فلفل زردچوبه نمکش را هم افزوده چنگ بزنند. این چنگ زدن باید چندان ادامه یابد تا مایه زیر چنگ چسبناک و بهم آمیخته نشان بدهد وگرنه کوفته ها وا میروند. از دلهره‌های زن‌های قدیم برای پختن این کوفته وارفتن آن بود و در آن کارها و معتقداتی بکار میبردند که بد نیست از جهت تفریح خاطر یکی دو نمونه از آن حالات را ذکر بکنیم: در موقع هم زدن

میگفتند: دِین شاطر و ترازودار و آسیابان و گمرکچی به گردنت اگر وا بِری. دیگر اینکه سنگ سنگ آجر سنگ و از این قبیل و اما آن که زیادتر از همه تشویش و دلهرهٔ پزندهٔ آنرا میرساند این بود که میگفتند: چیزم بره! کوفته‌م نره — چیزم بره کوفته‌م نره، تا وقتی که چنگ زدنشان تمام بشود!

اما آنچه سبب وارفتن کوفته میشود اول گوشتش که بد و بی‌چسب باشد مانند گوشت گاو و امروزه گوشت یخی آب افتاده و دیگر کم گوشت بودن که برنج و سبزی و لپه‌اش زیاد شده باشد و دیگر کم چنگ زدن.

پس در اینصورت این امور را دقت داشته باشند که حتی‌الامکان گوشتش گوسفند نر یا بز نر و مایه‌اش از مقدار گفته شده برنج و لپه و سبزی زیادتر نداشته باشد و دیگر تخم‌مرغ را فراموش نکنند که خود سفیدهٔ آن مانع وارفتن کوفته میشود و در آخر چنگ زدن آن که تا پیدا کردن (لوز) یعنی چسب چنگ زدن را ادامه بدهند. «باید توجه نمود که زیاده از حد چنگ زدن هم کوفته را سفت میکند و اعتدال را باید رعایت نمایند و البته که با یک دو بار پختن تجربه بدست میآورند.»

اینک وقت آن است که مایه را به صورت کوفته درآورند و اگر نمیخواهند داخل کوفته آلو و قیسی بگذارند کوفته را کوچکتر و اگر میگذارند درشت‌تر درست کنند. «مقدار کوفتهٔ بی‌آلو به اندازهٔ لیمو شیرین متوسط و آلودارش به اندازهٔ لیموی درشت میباشد.» پس برای کوفته درست کردن دستها را به آب زده مایه را در مشت خوب به هم فشرده گرد بکنند و یکی دو آلو و قیسی یا کشمش یا هر سه را البته به اندازه وسطش فشرده مجدداً گرد بکنند و در وقتی که آب پیازداغ دیگ در حال جوشیدن است یکی یکی در دیگ انداخته تمام که شد درش را بسته آتشش را معتدل بکنند. «اگر این کوفته را در دیگ زودپز درست کنند کوفته‌اش سالم‌تر مانده و چون آب کمتر میبرد خوشمزه‌تر میشود.» اگر زودپز نبود باید در وقتی که بحال جوشیدن است دم‌کنی انداخته درش را محکم

بکنند. دم کنی نیز مانند زودپز کوفته را مغز پخت میکند. هرچه آب این کوفته کمتر باشد خوشمزه‌تر میشود، اما آنقدر هم نباید کم‌آب باشد تا بالای کوفته‌ها نیم‌پز بماند و باید موقع دم کردن به شرطی که کوفته‌ها کف دیگ را پر کرده باشد آب آن تا روی کوفته باشد و در زودپز یک ساعت با آتش کم و در دیگ‌های معمولی دو ساعت و زیادتر روی بار بماند.

کوفته سماق: مواد و مایه و پختن این کوفته درست مانند کوفته برنجی است غیر از آلو و قیسی‌اش که به جای آن آب سماق بکار میبرند و اینک:

دستور طبخ: سماق آشی را یک ربع در آب بجوشانند تا ترشی‌اش را پس بدهد و برای آنکه تلخی و گسی‌اش گرفته شود تکه‌ای آهن را دو سه بار داغ کرده در آن اندازند، اگر آهن پاکیزه نبود از سیخ کباب استفاده بکنند، و وقتی کوفته‌ها را انداختند به اندازه‌ای که ترش میخواهند سماق را با الک یا پارچه صاف کرده داخل آب کوفته بکنند. برای هر چهار نفر ۳۰۰ گرم سماق آشی کافی است و دستور و مدت پختن و روی بار ماندنش مانند کوفته برنجی میباشد.

کوفتهٔ شِبِت باقلا: مواد لازم: گوشت قرمز کم‌چربی، روغن، پیاز، شبت (شِوِد)، باقلا سبز، خرده برنج، فلفل زردچوبه، نمک.

دستور طبخ: طرز تهیهٔ این کوفته نیز بطورکلی مانند کوفته برنجی است با تفاوت سبزی و باقلایش که سبزی این کوفته فقط شبت سبز است و باقلای سبز که باید شبت را پاک کرده شسته بگذارند آبش گرفته بشود یا در دستمال ریخته تکان داده خشک بکنند. باقلا را از پوست روی و پوست زیر درآورده مغز آنرا مانند خلال بریده حاضر بکنند و شبت را خُرد کرده قاطی گوشت چرخ کرده آن نموده فلفل و زردچوبه و نمک افزوده خوب چنگ بزنند و پیازداغ در دیگ آن

درست کرده آب بریزند و آب که خوب جوش آمد کوفته‌ها را درست کرده در آن انداخته دم بکنند. «بهتر است قبل از پختن این کوفته به دستور کوفته برنجی و پختن آن مراجعه بکنند.» چاشنی این کوفته ترشی است که با آن سر سفره میبرند.

کوفته کاشی: مواد لازم: گوشت چرخ کرده، خُرده برنج، آرد نخودچی، روغن، پیاز، تخم‌مرغ، ریحان سبز، فلفل زردچوبه، نمک.

دستور طبخ: گوشت این کوفته از آنجا که آرد نخودچی دارد اگر چربی‌دارتر هم باشد عیب ندارد اما باید خوب یعنی دو سه بار چرخ بکنند. خرده برنج را پاک کرده بشویند. ریحان سبز را خرد کرده با خرده برنج و آرد نخودچی و ریحان خرد کرده و فلفل و زردچوبه و نمک داخل گوشت بکنند و تخم‌مرغش را رویش شکسته چنگ بزنند. این کوفته هم باید مایه‌اش نسبتاً مالش داده بشود. ممکن است در اثر آرد نخودچی‌اش مایه‌اش سفت بشود که به اندازه آب داخل آن کنند. سپس پیازداغ درست کرده آب ریخته آبش که جوش آمد مایه را به اندازهٔ لیمو شیرین ریز گرد کرده در آب انداخته تمام که شد درش را گذاشته آتشش را اندازه بکنند. دم کنی نمیخواهد «خاطرنشان میشود که موقع گلوله کردن کوفته‌ها تا به دست نچسبد و خوب گرد بشود دستها را با آب سرد یا نیمگرم تر بکنند و اصولاً بهتر است قبلاً برای پختن هر نوع کوفته به دستور پختن کوفته برنجی رجوع بکنند.»

مقدار مواد برای کوفته کاشی: برای هر چهار نفر ۳۰۰ گرم گوشت، ۱۰۰ گرم روغن، چهار قاشق خرده برنج، ۱۵۰ گرم آرد نخودچی، دو تخم‌مرغ، یک قاشق چایخوری فلفل زردچوبه، سه چهار ساقه ریحان سبز، یک قاشق چایخوری نمک، دو عدد پیاز.

کوفتهٔ دست بگردن: مواد لازم: گوشت چرخ کرده، خُرده برنج، آرد نخودچی، روغن، پیاز، فلفل زردچوبه، نمک.

دستور طبخ: خُرده برنج را پاک کرده بشویند و با آرد نخودچی و فلفل زردچوبه و نمک داخل گوشت بکنند. پیازداغ درست کرده آب بریزند و آب که در حال جوشیدن است مایه کوفته را خوب چنگ زده کوفته های درشت‌تر از گردو درست کرده در آب اندازند و درش را بسته یک ساعت و زیادتر روی آتش بدارند.

کوفته ریزه: گوشت چرخ کرده، روغن، پیاز، سیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی، فلفل، زردچوبه، تخم‌مرغ، نمک، ادویه.

دستور طبخ: پیاز و سیب‌زمینی را رندیده با فلفل و زردچوبه، که فلفلش از مقدار معمول زیادتر باشد و نمک و تخم‌مرغ چنگ‌زده. همچنین در ظرفش پیازداغ عسلی رنگ درست کرده، آب گوجه‌فرنگی‌ها را گرفته، همراه آب لازم در آن بریزند و آب که جوش آمد، مایهٔ حاضر کرده از گوشت و پیاز و سیب‌زمینی را کوفته های کوچک به اندازهٔ گردو اما بیضی شکل درست کرده در آن اندازند و تمام که شد درش را گذاشته آتشش را ملایم کرده یک ساعت به حال خود گذارند و یک ربع به برداشتن مقداری سیب‌زمینی سرخ کرده در آن ریخته بگذارند دست به هم بشود که اگر درست پخته شود غذائی است که هم زود حاضر شده و هم لذیذ میشود. هم میتوانند سیب‌زمینی آنرا پخته سرخ کنند و پس از کشیدن غذا کنار آن گذارند و بجای فلفل گرد از فلفل سبز ریز کردهٔ بدون تخم استفاده بکنند.

مقدار مواد: گوشت برای چهار نفر ۴۰۰ گرم، روغن ۵۰ گرم، پیاز برای آب و کوفته اش دو دانه بزرگ یا چهار کوچک که نصف آنرا رندیده به گوشت بزنند و نصفش را خُرد کرده پیازداغ بکنند. تخم‌مرغ یک عدد، گوجه‌فرنگی متوسط ۴

عدد، زردچوبه و فلفل و نمک.و ادویه از هریک نصف قاشق چایخوری، که البته تند و تیزی و شوری و کم‌نمک ادویه‌ای غذا همیشه بستگی با طبیعت خورنده پیدا میکند. افزودن کمی دیگر لیموعمانی یا آب‌غوره نیز طعم این کوفته را بهتر میکند.

کوفته شامی: مواد لازم: گوشت چرخ کرده، آرد نخودچی، روغن، پیاز، تخم‌مرغ، فلفل و زردچوبه، ادویه، سرکه، قند، نمک.

دستور طبخ: آرد نخودچی و یکی دو پیاز رندیده و تخم‌مرغ و فلفل زردچوبه و ادویه و نمک را قاطی گوشت کرده چنگ بزنند. آرد نخودچی این مایه را سفت میکند که باید به اندازهٔ لزوم آب ریخته چنگ بزنند. مایه که حاضر شد روغن در ماهیتابه داغ کرده از این مایه‌ها قطعه‌هائی به اندازهٔ کف دست و به کلفتی کتلت، به شکل گرد درست کرده در روغن سرخ بکنند. اولاً هنگام شکل دادن مایه که آنرا (شامی) میگویند باید کف دست را آب بزنند و دوم آنرا زیاد در روغن نگذارند که از جهت آرد نخودچی داشتنش زود سوخته سیاه میشود. در اینصورت در روغن نگاه داشتن هرطرف این شامی سه تا چهار دقیقه کافی میباشد. سرخ که شد درآورده در ظرفی کنار بگذارند. اگر روغن ماهیتابه خوب و نسوخته است با آن نیز پیازداغ درست کرده آب ریخته جوش که آمد شامی‌ها را گذارده، به اندازهٔ لازم شکر در سرکه حل نموده به آب آن بیفزایند و در ماهیتابه یا قابلمه را گذارده، نیم تا یک ساعت آنرا در حرارت آتش ملایمتر گذارند. از مایه مذکور میتوانند نوع دیگری نیز به اسم (کوفته) درست کنند به شکل خیار کوچک یا سوسیس کوچک یا سیب‌زمینی استانبولی درشت و آنرا نیز در روغن سرخ کرده همنشین شامی نمایند. این کوفته شامی را هم میتوان پس از سرخ کردن گرم گرم و بدون در آب انداختن به تنهائی یا با نان صرف نمود که پختنی لذیذی است و هم در آب انداخته جوشان و بصورت آب گرفته

سر سفره برد، که آن نیز به دو صورت است، قسمی بی‌آب و سادهٔ بدون چاشنی که آبش را به مقداری که به خوردش برود ریخته باشند و قسمی آبدارتر و با چاشنی سرکه شیره، یا سرکه قند که بعضی آبش را که همراه با پیازداغ است علاحده مانندِ آبگوشت نان ترید نموده میخورند و کوفته شامیش را پس از آن صرف میکنند، اگرچه نوع چاشنی‌دارش را هم میتوان تنگ‌آب گرفته میل نمود. اصل مسلم در آب‌پز کردن کوفته شامی آن است که غذا مغز پخت‌تر و کاملتر میشود. در آخر باید توجه نمود که مزهٔ این‌غذا به گوشت خوب و روغن زیاد برای سرخ کردن آن است تا حدی که کوفته شامی هنگام سرخ کردن در روغن غرق بشود، که در این صورت بدون در آب پختنش هم غذائی کاملاً گوارا و لذیذ میشود و تا از طعم و مزهٔ هر دو قسم مطلع شده تجربه بدست آورند بهتر است نصف آنرا آب نینداخته نصف دیگرش را در آب انداخته و همراه چاشنی امتحان بکنند ولی دقت شود آبی که در ته ماهیتابه آن میماند نباید برای هر نفر از سه چهار قاشق تجاوز کند. کوفته شامی را نیز صبحانه نموده یا با خود به مسجد و حمام میبردند.

قیمه‌ریزهٔ آب‌دار: مواد لازم: گوشت کم‌چربی، پیاز، سیب‌زمینی، فلفل زردچوبه، ادویه، گوجه‌فرنگی، نمک.

دستور طبخ: گوشت کم‌چربی را دومرتبه چرخ کرده، پیاز را ریز رندیده، فلفل و زردچوبه و ادویه نمکش را ریخته چنگ زده حاضر بکنند. پیازداغ درست کرده آب بریزند و جوش که آمد گوشت را قلقلی کوچک به اندازه فندق کرده در آن اندازند و سیب‌زمینی چهار پاره کرده و آب گوجه‌فرنگی به اندازه ریخته نیمساعت روی بار گذارند. آب زیاد نداشته باشد.

کوفته سرگنجشکی: مواد لازم: گوشت چرخ کرده، پیاز، فلفل زردچوبه، ادویه،

نمک.

دستور طبخ: پیاز را ریز رندیده، فلفل زردچوبه، ادویه‌اش را زده چنگ بزنند و کوفته‌های کوچک به اندازه فندق درست کرده پهلوی هم در ماهیتابه بچینند و تمام که شد روغن ریخته سرخ بکنند و سعی کنند با غلطاندن کوفته‌ها در ماهیتابه یکنواخت سرخ بشوند. این کوفته را لای نان ریخته میخورند و غذائی است کم‌زحمت و پرنیرو و لذیذ و لذت واقعی‌اش وقتی است که نانش هم تازه و داغ باشد و داغ داغ صرف بشود. روغنش هم باید به اندازه‌ای باشد که نان را به صورتی که دوست دارند چرب بکند.

قرمه

قرمه: گوشت پخته ایست که میتوان آنرا مدتی نگاه داشت و در صورت های گوناگون از آن فایده برد و اول به طرز پختن آن و سپس به طرق استفاده اش میپردازیم:

دستور طبخ: مواد لازم: گوشت بی استخوان ران و سردست گوسفند، دنبه، پیاز، نمک.

گوشت را به قطعات درشت تر از گردو خُرد نموده، دنبه را به اندازه های یک چهارم آن ریز کرده، پیاز را پوست کنده خُرد بکنند و همه را با هم در دیگ ریخته به نسبت گوشت آب نیز بر آن افزوده دیگ را روی آتش گذاشته درش را بگذارند و چندانکه بخار دیگ بالا زده به حال جوشیدن درآمد درش را برداشته دم کنی بیندازند و آتشش را به گونه ای که بخواهند پلو دم کنند کم کرده دیگ را به حال دم گذارند. گوشت ها که نیمه پز شدند نمک زیادتر از معمول در حدی که تقریباً گوشت شور بشود در دیگ ریخته هم بزنند و باز دم کنی اش را گذاشته بگذارند تا پخته بشود و آبش کاملاً به خورد گوشت برود، سپس دم کنی را برداشته گوشت ها را در روغن خود که از دنبه هایش پس داده است تف داده، چندان سرخ کنند که تقریباً بوئی از سرخ شدن از آن فهمیده بشود.

تبصره: دقت کنند که گوشت زیاده از حد پخته و شیت نشود. دنبه اش باید

زیاد یعنی یک‌چهارمِ گوشت سرخ باشد. نمکش تا حد شوری زیاد باشد که در صورت کم بودن نمک نگاهداشتنش برای دو سه ماه مشکل میباشد. زیاد سرخ نکنند که خشک و چقر میشود که غالباً این قرمه را از گوشت گوسفند درسته تهیه می‌کردند.

موارد مصرّف قرمه: میتوانند از این قرمه جهت خورش هائی مانند قرمه‌سبزی و فسنجان و بادمجان به جای گوشت استفاده کنند. یعنی این گوشت پخته‌ایست که قبلاً حاضر شده کار پخت و پز را سهل میکند. میتوان با آن اشکنه پخت مخصوصاً اشکنه (کال‌جوش). و یا لای باقلاپلو گذاشت. در آخر از آن به جای قاتق میتوان با گوجه‌فرنگی خامِ استفاده کرد و همچنین به جای کالباس و ژامبون آماده‌ای که با نان میتوان صرف صبحانه و عصرانه، یا ناهار و شام نمود.

قرمه را معمولاً در اواخر پائیز میپزند تا سرتاسر زمستان از جانب گوشت و غذای گوشتیِ آماده، آسوده‌خاطر باشند و برای نگاهداشتنش بهتر است از ظروف سفالین استفاده کرده از ظروف فلزی چشم‌پوشی نمایند.

یَخنی: مواد لازم: گوشت لُخم چربی‌دار یا گردن و سرسینه، یا ماهیچه و سرسینه، سیب‌زمینی، ماست، یا کشک یا گرد غوره.

دستور طبخ: گوشت را بدون نمک کم‌آب بار کرده با آتش ملایم و با بخار خود مانند دم کردن بپزند و نزدیک برداشتن سیب‌زمینی‌اش را پوست کنده، چهار پاره نموده بریزند و پخته که شد کشیده، اگر آب داشته باشد آبش را نان ترید کرده با ماست یا کشک یا گرد غوره میخورند و مصالحش را با نان و اگر تنگ‌آب آماده کرده بودند مانند خوراک (راگو) با نان میخورند. این غذائی است لذیذ و مقوی مخصوص کسانی که دنبه و چربی دوست داشته یا بتوانند بخورند، چه اصل آن دنبه و شهلهٔ آن است و دوم رغبت خورنده و سومِ وجود گوشت خوب فراوان که بی‌مضایقه صرف گوشت بکنند و البته که بدون آب آن

که فقط نان از بشقاب آن تر شود لذیذتر و کاملتر میباشد. دیگر آنکه هرچه این غذا با دم و آتش ملایم و طول مدت پنج شش ساعته پخته شود خوش‌مزه‌تر و مطبوع‌تر میگردد.

آبگوشت ها

آبگوشت نخود لوبیا یا آبگوشت ساده: مواد لازم: گوشت سرسینه یا لُخم و دنبه یا گردن و دنبه، نخود و لوبیای مرمری (سفید)، سیب‌زمینی، فلفل زردچوبه، پیاز، دارچین، نمک.

دستور طبخ: گوشت را به قطعات درشت‌تر بریده، چربی‌هایش را با پیاز خُرد کرده در قابلمه ریخته روی آتش گذارند و روغن چربی‌ها که بیرون آمد گوشت‌ها را ریخته در آن چند تف بدهند و فلفل زردچوبه اش را ریخته باز یکی دو تف دیگر داده آب بریزند و نخود و لوبیایش را که پاک کرده شسته‌اند ریخته درش را گذاشته سه چهار ساعت به حال خود گذارند، اگر بخواهند کف گوشتش را بگیرند که دستورش در نوع دوم خواهد آمد فلفل و زردچوبه‌اش را نمیخواهد ریخته تف بدهند و آنرا با نمک و سیب‌زمینی بریزند. نیم ساعت به برداشتن سیب‌زمینی‌اش را پوست کنده شسته همراه نمک یا نمک و فلفل زردچوبه بریزند، موقع کشیدن قبلاً دنبه‌هایش را درآورده با گوشتکوب در بادیه بکوبند و سپس آبش را خالی بکنند و آنرا روی آتش ملایم جهت داغ ماندن بگذارند. گوشتش را از استخوان و خرده استخوان جدا کرده با سیب‌زمینی و نخود لوبیاهایش خوب بکوبند و در بشقاب ریخته وسطش را کمی گود کرده، یکی دو قاشق از آب بادیهٔ آبگوشت در آن ریخته روی آبگوشت و گوشت

کوبیده کمی دارچین پاشیده سر سفره ببرند. آب آنرا نان ترید کرده با پیاز یا ماست، یا ترشی میخورند و گوشتش را بعد از آن با نان صرف میکنند. نان آنرا بهتر است همه را خُرد کرده یکجا در آبگوشت بریزند، اما مواظب باشند به قول قدیمی‌ها (خفه) یعنی نانش زیاد و خشک نشود. گوشت آن نیز هرچه زیادتر کوبیده شود خوشمزه‌تر میشود.

نوع دوم آبگوشت نخود لوبیا: مواد لازم: گوشت سرسینه یا قلوه گاه یا گردن و دنبه، یا ماهیچه و دنبه، نخود و لوبیا مرمری (سفید) پیاز، سیب‌زمینی، فلفل زردچوبه، ادویه، نمک، دارچین.

دستور طبخ: «اگر این آبگوشت را در دیزی بار کنند خیلی خوش خوراک‌تر میشود» پس دیزی یا قابلمه را آب ریخته روی آتش گذارند و آبش که جوش آمد گوشت شسته را در آن ریخته درش را بگذارند، چند دقیقه بعد درش را که بردارند کف و سیاهی‌هائی روی آب و اطراف دیزی و قابلمه جمع میشود که آنرا با قاشق گرفته دور بریزند و چندان ادامه دهند تا آب آن صاف بشود، سپس نخود و لوبیایش را که پاک کرده شسته اند ریخته، یکی دو پیاز پوست کنده را چهار پاره کرده بیندازند و درش را گذاشته آتشش را ملایمتر کرده چهار پنج ساعت آنرا به حال ته‌جوش گذارند، اگر آبش کم شد بهتر است آب جوش بریزند، یک ساعت به برداشتن ادویه فلفل و زردچوبه و نمک و سیب‌زمینی‌اش را ریخته باز به حال خود گذارند. «سیب‌زمینی این آبگوشت را معمولاً با پوست میریزند که موقع کوبیدن گوشتش پوست آنرا میکنند.» ولی دقت شود که سیب‌زمینی را شسته تمیز کرده باشند. بقیه‌اش از کشیدن و کوبیدن و نوش جان کردن مانند آبگوشت نوع اول میباشد. این آبگوشت را با ترشی، ماست، سبزی یا پیاز میخورند. چای داغ تازه‌دم پشت این آبگوشت را فراموش نفرمایند.

آبگوشت نخود: مواد لازم: گوشت ماهیچه و دنبه یا گردن و دنبه یا گوشت ران و دنبه، نخود، پیاز، سیب‌زمینی، فلفل زردچوبه، ادویه، گوجه‌فرنگی، نمک.

دستور طبخ: نخود را یک شب در آب خیسانده روز بعد پوستش را گرفته حاضر بکنند. گوشت را یا با پیاز خُرد کرده و دنبه‌اش تف داده، یا با پیاز بار کرده، جوش که آمد کفش را گرفته نخودش را ریخته، آتشش را ملایم کنند و چهار پنج ساعت به حال جوشیدن ملایم گذارند. یک ساعت به برداشتن مصالحش را مانند سیب‌زمینی و فلفل زردچوبه نمک، ادویه‌اش را ریخته، اگر بخواهند گوجه‌فرنگی چهار پاره کرده یا آب آنرا نیز افزوده دو مرتبه به حال خود گذارند. آب این آبگوشت را ترید کرده، گوشتش را نکوبیده همراه نخود و سیب‌زمینی با نان میخورند. در این آبگوشت ریختن نریختن سیب‌زمینی از شرایط نمیباشد، اما چون آبگوشت اصولاً غذائی است ایرانی و سنتی لازم است که پختنش هم با قواعد و ابزار سنتی مانند دیزی یا قابلمه باشد و با طول مدت پخته بشود، و دانسته شود که دیگ و دیزی زودپز آبگوشت را مانند دیزی و قابلمه که چهار پنج ساعت روی آتش ملایم باشد خوشمزه نمیکند، و یکی از دلایل خوشمزگی آبگوشت های بازاری این است که آبگوشت را در دیزی و کنار آتش و از شب قبل برای روز بعد بار میکنند.

آبگوشت لپه: مواد لازم: گوشت آبگوشتی شامل ماهیچه و دنبه یا گردن و دنبه یا سرسینه، لپه، پیاز، سیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی، فلفل زردچوبه، ادویه، دارچین، لیموعمانی، نمک.

دستور طبخ: گوشت را شسته همراه پیاز چهار پاره کرده بار بکنند، یک ساعت به برداشتن لپه‌اش را با دیگر مخلفاتش از آب گوجه و سیب‌زمینی و ادویه و فلفل زردچوبه و نمکش را ریخته، اگر بخواهند یکی دو لیموعمانی هم جهت طعمش سوراخ کرده اضافه بکنند. این آبگوشت نیز بهتر است به طریق

سنتی و در قابلمه یا دیزی و با آتش ملایم و طول مدت چند ساعت پخته بشود. دلیل با گوشت نریختن لپه‌اش هم این است که لپه زود پخته میشود.

این آبگوشت هم موقع کشیدن اول دنبه‌هایش کوبیده میشود و گوشتش هم با لپه‌اش کوبیده میشود و پس از کشیدن آبگوشت و در بشقاب کشیدن گوشت کوبیده‌اش برای طعم بهتر روی هر دوتایش کمی دارچین پاشیده میشود. «چنانچه بخواهند در ظروف زودپز بپزند رعایت مدت پخته شدن گوشت و لپه و طول مدتش بسته به شناخت آشپز از ابزار میباشد.» این آبگوشت را با ماست و پیاز میخورند.

آبگوشت نعنا جعفری: مواد لازم: گوشت آبگوشتی پرچربی، لوبیا قرمز، نعنا و جعفری، پیاز، گوجه سبز، فلفل و زردچوبه، نمک.

دستور طبخ: گوشت را شسته با پیاز و لوبیا قرمز بار بکنند. گوشت که نیمه‌پز شد نعنا جعفری‌اش را که پاک کرده شسته ریز خُرد کرده‌اند ریخته، گوجه‌اش را نیز که قبلاً باید پخته هسته‌اش را گرفته باشند با فلفل زردچوبه و نمک بریزند. «این آبگوشت از جهت سبزی و گوجه‌اش باید گوشتش پرچربی‌تر باشد وگرنه چندان لذیذ نمیشود و شرط خوش‌مزه شدنش هم پس از زیادی دنبه آن است که نصف دنبهٔ آنرا در آبش کوبیده، نصفش را با گوشتش بکوبند.» ماست و ترشی با این آبگوشت خوب نمیشود.

آبگوشت غوره: مواد لازم: گوشت آبگوشتی پرچربی، نخود و لوبیا سفید (مرمری)، غوره، سیب‌زمینی استانبولی، پیاز، فلفل زردچوبه، ادویه، آب یا رب گوجه‌فرنگی، نمک.

دستور طبخ: گوشت را با پیاز چهار پاره نموده بار بکنند. در جوش های اولش کف و سیاهی روی آبش را گرفته، نخود لوبیایش را ریخته آتشش را کمتر

کرده به حال با مدارا پخته شدن گذارند، یک ساعت به برداشتن سیب‌زمینی‌اش را شسته با پوست بریزند و با آن دم غوره‌ها را هم گرفته شسته با ادویه فلفل زردچوبه نمک و آب گوجه‌فرنگی بریزند.

آبگوشت کشک و بادمجان: مواد لازم: گوشت آبگوشتی چربی‌دار، عدس، بادمجان، کشک، پیاز، فلفل زردچوبه، نمک.

دستور طبخ: گوشت و پیاز را بار بکنند. نزدیک پخته شدن گوشت عدسش را که پاک کرده شسته‌اند ریخته، بادمجانش را نیز که پوست کنده پاره‌پاره خُرد کرده‌اند، با فلفل و زردچوبه و نمک ریخته، به حال اول گذارند. اگر در دیزی یا قابلمه پخته‌اند یک ساعت بعد حاضر میباشد.

پس از کوبیدن دنبه و خالی کردن آب کشکش را به اندازه‌ای که سفیدرنگ شود توی آبش زده بادیه‌اش را روی آتش گذارند و استخوان و خُرده استخوانهای گوشتش را گرفته کشک آن را نیز ریخته بکوبند. پاشیدن کمی فلفل خشک روی ترید آبگوشت و گوشت کوبیده‌اش این آبگوشت را خوشمزه‌تر میکند، و همچنین میتوانند به جای فلفل خشک هنگام پختنش از فلفل سبز استفاده بکنند. این آبگوشت را با پیاز میخورند.

آبگوشت بزباش: مواد لازم: گوشت آبگوشتی پرچربی، لوبیا چشم بلبلی، تره، جعفری، شنبلیله، پیاز، فلفل زردچوبه، نمک، ادویه، گرد لیموعمانی یا گرد غوره.

دستور طبخ: گوشت و پیاز را بار کرده جوش که آمد کف رویش را گرفته لوبیایش را بریزند و یک ساعت به برداشتن سبزی‌اش را که پاک کرده، شسته ریز خُرد کرده‌اند، با فلفل زردچوبه و نمک ادویه، گرد غوره یا گرد لیمویش بریزند. اگر گوشت بزباش دنبه‌دارتر باشد که نصف دنبه‌اش را هم در گوشت و

مخلفاتش بکوبند خوشمزه‌تر میشود.

آبگوشت برنج یا شله بریان: مواد لازم: گوشت سرسینه، پیاز، خرده برنج، نخود، زیره، فلفل زردچوبه، نمک.

دستور طبخ: گوشت و پیاز را بار کرده طبق دستور کفش را گرفته نخودش را بریزند، گوشت که نیمه‌پز شد برنجش را که پاک کرده، شسته‌اند با فلفل و زردچوبه و زیره و نمک بریزند. این آبگوشت مانند سایر آبگوشت‌ها طعم و مزه‌اش به خوب پخته شدنش بسته است که با مدارا پخته بشود و ضمناً هرچه گوشتش بیشتر کوبیده شود خوشمزه‌تر میشود و آنرا با ترشی میخورند. «زیرهٔ آن نیز نکوبیده میباشد.»

آبگوشت سیب: مواد لازم: گوشت آبگوشتی، لوبیا قرمز یا لوبیا چیتی، سیب، گوجه برغانی، سرکه، قند، پیاز، فلفل زردچوبه، نمک.

دستور طبخ: گوشت را با پیاز بار کرده کفش را بگیرند. «کف گرفتن به این صورت است که گوشت پس از جوش آمدن کف چرک‌آلودی از خود خارج میکند که در اطراف قابلمه دیده میشود و آنرا با قاشق گرفته دور میریزند.» لوبیایش را پاک کرده، شسته بریزند و یک ساعت به برداشتن، سیب آنرا همراه گوجه برغانی و قند و سرکه و فلفل زردچوبه و نمک بریزند. برای هر ۴۰۰ گرم گوشت ۱۰۰ گرم لوبیا و چهار سیب درختی که پوست و دان‌های داخلش را بگیرند و ۵۰ گرم گوجه برغانی لازم است. «اگر گوجه برغانی خوب بی‌نمک که امروزه پیدا نمیشود نبود به جای آن میتوانند از قیسی استفاده کنند یا به همان سرکه و قند برای چاشنی سیب اکتفا بکنند.» این آبگوشت را با سبزی و پیاز میخورند.

آبگوشت به و سرکه شیره: این آبگوشت درست همانند آبگوشت سیب میباشد، با تفاوت اینکه بجای سیب به و بجای سرکه قند از سرکه شیره استفاده میکنند، اگرچه در صورت نبودن سرکه شیره اشکالی ندارد که از سرکه و قند استفاده بکنند. ترش و شیرینی این دو آبگوشت بسته به میل و رغبت خورنده میباشد که قبل از کشیدن آنرا چشیده اندازه بکنند. پاشیدن مختصری دارچین روی آبگوشت و گوشت کوبیدهٔ این غذا به طعم و مزه و قوت آن اضافه میکند. این آبگوشت را نیز با سبزی و پیاز میخورند. «کاملتر است اگر این دو آبگوشت را با سیب و به و قیسی و گوجه برغانی یا آلو و سرکه قند بپزند.»

آبگوشت کلم قمری: مواد لازم: گوشت آبگوشتی پرچربی، نخود و لوبیا سفید «لوبیایش باید زیاد باشد»، سیب‌زمینی، کلم قمری، پیاز، فلفل زردچوبه و ادویه، دارچین، گرد لیموعمانی، نمک.

دستور طبخ: گوشت را با پیاز و نخود لوبیای پاک کرده ریخته بار بکنند. چند دقیقه که جوشید کف رویش را گرفته درش را گذاشته با آتش ملایم بپزند. گوشت که نیمه‌پز شد کلم قمری را پوست گرفته به تکه‌های درشت‌تر خُرد بکنند و بریزند و از این پس درِ دیزی یا قابلمه را باز گذارند، و این برای آن است که بوی کلم قمری دور بشود. نیم ساعت به برداشتن سیب‌زمینی و فلفل زردچوبه ادویه نمکش را بریزند. موقع کشیدن نصف دنبه را برای آبگوشتش کوبیده نصف دنبه را برای کوبیدن داخل گوشت بگذارند، که به این صورت گوشت کوبیده‌اش هم لذیذ میشود، اگرچه هر آبگوشتی که مقداری دنبه و چربی در گوشتش کوبیده بشود گوشت کوبیده‌اش را خوشمزه‌تر میکند، مخصوصاً اگر وقتی دنبهٔ آبگوشت زیاد بوده که اضافه‌اش را میتوانند در گوشت کوبیده‌اش صرف کنند. چاشنی این آبگوشت گرد لیمو عمانی یا گرد غوره است که با کمی دارچین وقتی نان را در آبش ترید کردند روی آن و پس از

کوبیدن گوشت روی گوشت کوبیده‌اش میپاشند. این آبگوشت را با سبزی و پیاز میخورند و در صورت نپاشیدن گرد لیمو یا گرد غوره با ماست و سبزی میخورند.

آبگوشت گندم: مواد لازم: گوشت سرسینه، نخود و لوبیای سفید، گندم پوست کنده، پیاز، فلفل زردچوبه، سیب‌زمینی، نمک.

دستور طبخ: گوشت و نخود لوبیا و گندم و پیاز را با هم ریخته بار بکنند و نیم ساعت به برداشتن سیب‌زمینی فلفل زردچوبه، نمکش را بریزند. هر چه این آبگوشت را زیادتر و با آتش ملایمتر و با دم بپزند لذیذتر میشود، اگر چه هر نوع آبگوشت باید با طول مدت و در دیزی یا قابلمه و با آتش ملایم پخته بشود. این آبگوشت را ساده میخورند. اگرچه با ماست یا ترشی هم همراه پیاز یا سبزی خوب میشود.

آبگوشت آجیل: مواد لازم: گوشت سرسینه، لوبیا مرمری، مغز گردو، مغز پسته، مغز بادام زمینی، سیب، به، آلو، قیسی، گوجه برغانی، سیب‌زمینی، پیاز، فلفل زردچوبه، زعفران، سکنجبین یا سرکه قند، نمک، زیرهٔ نکوبیده.

دستور طبخ: گوشت و لوبیا و پیاز و مغزها را با هم بار بکنند. نیمه‌پز که شد، قیسی و آلو و گوجه برغانی‌اش را بریزند و نزدیک برداشتن فلفل زردچوبه، زیره و نمکش را بزنند و چاشنی‌اش را بریزند و وقتی کشیدند روی آب گوشت و روی گوشت کوبیده‌اش زعفران سائیده بپاشند. «چاشنی‌اش را از ترش و شیرین چشیده اندازه بکنند.»

این آبگوشت غذائی است بی‌اندازه مقوی و خوشمزه که سابق بر این برای تازه‌دامادها میپختند، لذا آنهائی هم که هر شب بخواهند داماد شوند میتوانند میل بکنند!

آبگوشت سیر: مواد لازم: گوشت آبگوشتی، نخود و لوبیا سفید، برنج، گندم پوست کنده، سیر، پیاز، فلفل.زردچوبه، نمک.

دستور طبخ: گوشت و نخود لوبیا و گندم و سیر و پیازش را با هم ریخته، گوشت که نیمه‌پز شد برنجش را با فلفل زردچوبه و نمک بریزند. این آبگوشت را سردطبیعت ها میخورند، اگرچه اینگونه افراد میتوانند در غالب آبگوشتها از سیر استفاده بکنند، اما باید سیر و پیاز را با هم بریزند. این آبگوشت را با سیرترشی یا ترشی میخورند.

غذای بیمار

عصارهٔ گوشت: گوشت سرخ بدون چربی، ظرفی دردار که درش محکم بشود، مانند شیشه های دردار مربا که با واسطهٔ لاستیک محکم میشود و شیشه های سس و غیره که بخار را در خود ضبط بکند.

دستور: گوشت را ریز از قیمه‌ای خردتر نموده بدون آب در شیشه ریخته درش را محکم بسته در قابلمه و مانند آن که آب ریخته باشند گذارده قابلمه‌اش را روی آتش بنهند. دقت کنند که شیشه را در آب داغ و آب جوش نیندازند که میترکد و در آب سرد یا ولرم گذارند که آب و شیشه باهم گرم شوند. این شیشه باید در میان آب ظرف که ملایم میجوشد بماند و بعد از آن بیرون آورده، درش را باز کنند و آبی که در شیشه جمع شده است خالی نموده استفاده بکنند. «این آب از خود گوشت در شیشه جمع میشود و برای بیمارانی است که دچار ضعف شدید شده، یا کسانی که از زیر عمل جراحی و بیماری‌های سخت بیرون آمده و آنهائی که اصولاً دارای ضعف عمومی میباشند.» برای هر نوبت ۲۰۰ تا ۳۰۰ گرم گوشت قرمز کفایت میکند و این عصاره‌ایست که هر دفعه‌اش به جای چندین آمپول تقویت کار میکند. چنانچه بیمار زیاد ناتوان باشد میتوانند از این عصاره با قطره‌چکان به حلقش بچکانند؛ این همان مصداق ضرب‌المثلی است که میگفتند: «آنی را که میخواهی به طبیب بدهی به بیمار بده زودتر خوب

میشود.» برای کم غذاها و نیرو ازدست دادگان میتواند پیشغذائیشان باشد.

نخودآب: مواد لازم: گوشت ماهیچهٔ با استخوان، نخود، پیاز، برنج، نمک، زردچوبه، زیره.

دستور طبخ: نخود را نصف روز جلوتر در آب خیس بکنند. سپس پوستش را گرفته با ماهیچه بار بکنند، نیمه‌پز که شد کمی برنج («یعنی برای ۴۰۰ گرم گوشت یک قاشق سرخالی») ریخته، مختصری زردچوبه و اندکی زیره و کمی نمک افزوده تا پخته شدن کامل به حال خود گذارند. هر غذائی اگر ملایم و در ظروف سنتی پخته بشود غذائیتش بیشتر است، مخصوصاً غذای بیمار مانند نخود آب که باید این قاعده زیادتر رعایت بشود، مگر برای تهیهٔ آن فرصت کافی نبوده باشد. از آنجا که دیگ زودپز و مانند آن در اثر تراکم بخار قوی و درجهٔ بالای حرارت زیاد قوت و خاصیت را کمتر از نصف میکند.

قیمه شوربا: مواد لازم: گوشت چرخ کردهٔ بی چربی، برنج، لپه، سبزی آش مانند: تره، جعفری، گشنیز، اسفناج، فلفل و زردچوبه، پیاز، نمک.

دستور طبخ: برنج را شسته با لپه و سبزی که پاک کرده و شسته خُرد کرده باشند، همراه دو سه تکه پیاز روی آتش گذارند. سبزی‌اش که پخت گوشت را با پیاز رنده کرده و کمی نمک زردچوبه چنگ زده از آن کوفته های ریز (سرگنجشکی) درست کرده در آن اندازند و کمی نمک زردچوبه هم در آشش ریخته بگذارند تا با آتش ملایم‌تر جا بیفتد.

شوربا چون نوعی آش محسوب میشود باید اندازهٔ آبش را ملاحظه نمایند. دیگر اگر برای بیمار بودار بد نبود پس از انداختن سرگنجشکی ها میتوانند کمی نعنا خشک در روغن تف داده، زردچوبه تویش ریخته بردارند و داخل آش بریزند. این نعنا داغ زردچوبه طعم قیمه شوربا را مطبوع‌تر کرده ذائقهٔ بیمار را

خوشایندتر می‌کند و در این صورت دیگر زردچوبه خام نباید بریزند. این قیمه شوربا را ساده میخورند مگر آنکه مریض تب و سینه‌درد نداشته باشد که در این صورت با ماست یا آبلیمو میخورند. باید دانست که اگر ماست در بعضی مواقع برای بیمار مضر است آبلیمو در همان حال بدون ضرر و چه‌بسا موارد که مفید میباشد.

آش جوجه: مواد لازم: جوجه مرغ و برای بیماران حرارتی جوجه خروس، عدس، برنج، تره، جعفری، گشنیز، اسفناج یعنی (سبزی آش)، پیاز، فلفل زردچوبه، نعنا خشک، نمک.

دستور طبخ: برنج و عدس و سبزی و پیاز را با هم در ظرف ریخته آب بریزند و سر بار گذارند. برنج و عدسش که نیم‌پز شد جوجه‌اش را بیندازند. وقتی جا افتاد نعنا داغ درست کرده تویش بریزند و نمکش را چشیده جا بیندازند.

نعنا داغ را اینطور درست میکنند که روغن در روغن داغ کن یا پیاله ریخته روی آتش گذارند، داغ که شد نعنا خشک نرم کرده و زردچوبه در آن ریخته فوراً بردارند. البته شستن و پاکیزه کردن جوجه و شستن و خُرد کردن سبزی را فراموش نفرمایند.

ماهیچه سیب‌زمینی: مواد لازم: گوشت ماهیچه، پیاز، سیب‌زمینی، نمک، زردچوبه.

دستور طبخ: ماهیچه را شسته بی‌نمک با پیازِ چهار قاچ کرده بار بکنند، نیم ساعت به خوردن سیب‌زمینی‌اش را پوست کنده و شسته بریزند و نمک و زردچوبه‌اش را بزنند. نمک زردچوبه غذای بیمار نباید زیاد باشد. میتوانند با آبلیمو میل بکنند.

آش مرغ: مواد لازم: جوجه یا مرغ، پیاز، برنج نیمدانه ، هویج، جعفری، زردچوبه، نمک.

دستور طبخ: جوجه را شسته، با جعفری و هویج خُرد کرده و پیاز بار بکنند. نیم ساعت به خوردن برنجش و نمک زردچوبه‌اش را بریزند. چاشنی آن آبلیمو است: میتوان هم بجای برنج، رشته فرنگی بکار برد.

مرغ آنرا اگر بعد از پخته شدن برداشته در آبش کمی رب گوجه یا آب گوجه‌فرنگی و کمی آبلیمو بریزند سوپ میشود. «پاک کردن و شستن جعفری و هویج فراموش نشود.» امروزه اسم اینگونه آش ها سوپ شده است.

آش جو: مواد لازم: ماهیچه یا قلم گاو یا مرغ، جو پوست کنده یا بلغور جو، پیاز، هویج، جعفری، برگ کلم، زردچوبه، نمک.

دستور طبخ: قلم یا ماهیچه را با جو که پاک کرده باشند همراه پیاز ریخته بار بکنند. قلم یا ماهیچه که نیمه‌پز شد هویج و جعفری و برگ کلمش را خُرد کرده با نمک زردچوبه بریزند و هم زده، آتشش را ملایم کرده بگذارند جا بیفتد. برگ کلمش نباید زیاد باشد، و دو سه برگ برای لعاب میریزند. هرچه بیشتر روی بار باشد آششں لعاب‌دارتر و خوش‌خوراک‌تر میشود و ریختن نریختن فلفل بسته به میل و مجاز بودن خورندهٔ آش میباشد. «پاک کردن و شستن سبزیجاتش فراموش نشود.» اگر قلم بار کرده‌اند وقتی که پخت باید آنرا بیرون آورده مغزش را بتکانند و قاطی آش کنند. اگر از مرغ یا ماهیچه استفاده میکنند باید جو و سبزیجات را علاحده و مرغ و ماهیچه را علاحده بار کنند. وقتی که پخت آبش را داخل آش کرده خودش را با برنج و غیر آن مصرف کنند و یا میتوانند در صورت مرغ بودن پشت و رویش را در روغن تفت داده با سیب‌زمینی پخته یا سرخ کرده از آن غذائی جداگانه ترتیب دهند. یا آنرا با بدون تفت دادن برای بیمار لای برنج گذارند. از ماهیچه نیز میتوانند پس از گرفتن آبش برای آش

همراه سیب‌زمینی سرخ کرده و هویج غذائی دیگر درست کنند.

ترچلوی گشنیز: مواد لازم: برنج، گشنیز، مرغ یا ماهیچه، کره.
دستور طبخ: گشنیز را پاک کرده بشویند و خُرد بکنند. برنج خیس کرده را «طبق دستور پلوها». پخته آبکش بکنند، موقع دم کردن گشنیز را که ریز خُرد کرده‌اند لابلایش پاشیده، آب کره داده دم بکنند. «آب کره آن است که کمی آب، جوش آورده تکه‌ای کره در آن حل نموده روی برنج میدهند. درست مانند آب روغن است.»
موقع کشیدن، مرغ یا ماهیچه را که جداگانه پخته باشند لای برنج میگذارند. کم و زیاد کره که باید لای این ترچلو بگذارند بسته به میل و دستور طبیب است. اگر برایش مضر نباشد میتوانند پس از کشیدن رویش روغن بدهند. «میگویند گشنیز نفرین کرده است که هر کس او را در سلامتی نخورد در بیماری بخورد.» که نظر به خواص زیادش میباشد.

ترچلوی اسفناج: مواد لازم: برنج، روغن یا کره، اسفناج.
دستور طبخ: درست مانند ترچلوی گشنیز است ولی برای توجه بیشتر مجدداً آورده میشود: برنج خیس کرده را پخته صاف بکنند. اسفناج را پاک کرده شسته خُرد بکنند. «کمی ریزتر از معمول آن که برای آش رشته خرد میکنند.» موقع دم کردن همانطوری که برنج را در دیگ میریزند اسفناج ها را هم لابلایش پاشیده، آب روغن داده دم بکنند. پس از کشیدن میانش کره گذارده یا رویش روغن بدهند و اگر مرغ یا ماهیچه‌ای هم پخته اند اول آنرا وسط برنج گذارده سپس روغن بدهند.

ترچلوی شبت: مواد لازم: برنج خیس کرده، روغن یا کره، شبت.

دستور طبخ: برنج خیس کرده را پخته صاف بکنند و موقع دم کردن شبت را که پاک کرده‌اند شسته خُرد کرده‌اند لابلایش بپاشند و آب روغن یا آب کره داده دم بکنند.

فرنی: مواد لازم: برای هر نفر ۳۰۰ گرم یا یک شیشهٔ کوچک شیر، یک قاشق غذاخوری آردبرنج، یک قاشق شکر، اگر پرشیرینی بخواهند.تا دو برابر، هل، گلاب.

دستور طبخ: برنج را در نصف شیر و کمی آب بدون روی آتش گذاردن حل کنند و حل که شد روی آتش ملایم گذارده بجوشانند تا آرد برنج آن پخته بشود. «آرد برنج تا یک ربع ساعت پخته میشود.» طعم خامیش که دور شد و میتوانند با چشیدن معلوم بکنند و بقیهٔ شیر و شکرش را بریزند و کمی شیرهٔ هل و گلاب نیز بیفزایند و آتشش را کمتر نموده کم کم هم بزنند. هم زدن را متوقف نکنند که شیر ته گرفته میسوزد و بوی سوخته میگیرد، هرچه فرنی زیادتر هم خورده روی آتش ملایم بماند جا افتاده‌تر و خوش خوراک‌تر میشود. البته اگر برای بیمار هل و گلاب مناسب نباشد میتوانند از ریختن آنها خودداری کنند.

طرز کشیدن شیرهٔ هل: دانه‌های هل را گرفته بکوبند و در گوشهٔ پارچه‌ای نازک ریخته پارچه را در آب نیمگرم فرو برده میان انگشتان به هم بمالند و فشار بدهند و آبی که از آن خارج میشود آنرا شیرهٔ هل میگویند و به اندازه در فرنی بریزند.

شیربرنج: مواد لازم: شیر، برنج، هل، گلاب، نمک.

دستور طبخ: برنج را پاک کرده کاملاً بشویند و هر ۲۰۰ گرم برنج را با نیم لیتر شیر و نصف آن آب روی آتش گذارده بجوشانند تا پخته بشود. مواظب باشند آتشش زیاد نباشد و از آن منفک نشوند که سر میرود و مرتب آنرا بهم

بزنند و چنانچه میخواهد سر برود فوراً شعله را کم کرده هم بزنند. برنج آن که پخته شد بقیهٔ شیر آنرا که نیم لیتر دیگر است ریخته آتشش را ملایم نموده بگذارند جا بیفتد و ضمناً مرتب هم بزنند که ته نگیرد. اگر خواستند کمی شیرهٔ هل که شرحش در فرنی گذشت و مقداری گلاب ریخته پس از چند جوش دیگر برداشته بکشند. شیربرنج را هم سرد و هم گرم میخورند و میتوانند موقع مصرف روی آن خاکه‌قند یا شربت قند یا مربای به یا شیره ریخته میل کنند.

حریرهٔ بادام: مواد لازم: بادام شیرین، آرد برنج، شکر، آب.

دستور طبخ: بادام را نیم ساعت در آب نیمگرم خیسانده پوستش را جدا کنند. اگر آسیای برقی دارند با آسیا و اگر نه در هاون خوب آنرا کوبیده نرم بکنند. سپس در حریر یا پارچه‌ای نازک ریخته بیخش را بسته آنرا چندان در آب بمالند تا خوب شیرهٔ آن گرفته بشود. بعداً کمی آرد برنج در آن یعنی آبی که در آن شیرهٔ بادام را گرفته‌اند ریخته هم بزنند. حل که شد روی آتش گذارده بجوشانند و هم بزنند، اگر سفت شد می‌توانند آب بریزند. آرد برنج آن که پخته شد، شکر آن را به اندازهٔ لازم ریخته باز هم بزنند و دو سه دقیقه دیگر برداشته بکشند.

برای هر نفر ۱۰۰ گرم بادام شیرین دو قاشق آرد برنج یک و نیم لیوان آب «این همان آبی است که باید کوبیدهٔ بادام در آن مالیده بشود. تفالهٔ بادام باید دور ریخته بشود.» چنانچه بخواهند هل بزنند هل کوبیده را در لعاب شیرهٔ بادام بمالند.

کته ماست: مواد لازم: برنج، روغن یا کره، نمک، ماست.

دستور طبخ: برنج را پاک کرده، چند آب بشویند و در قابلمه ریخته به اندازهٔ لازم نمک و بقدر کافی روغن یا کره انداخته بجوشانند، به ته‌جوش زدن که

افتاد دم‌کنی انداخته دم بکنند، هر استکان برنج سه استکان آب لازم است و کم و زیاد آنرا در جوشیدن معلوم بکنند. این کته را با ماست یا زرده تخم‌مرغ یا ماست و زرده تخم‌مرغ بدهند.

شامی‌ها

کوفته شامی: مواد لازم: گوشت سرخ کم‌چربی، آرد نخودچی، روغن، پیاز، تخم‌مرغ، فلفل زردچوبه، نمک، ادویه.

دستور طبخ: این غذا در قسمت کوفته‌ها نیز آورده شد و در اینجا نیز به مناسبت محل خود تکرار میشود: گوشت را دو بار چرخ کرده، با پیاز رندیده و آرد نخودچی و تخم‌مرغ و فلفل و زردچوبه و نمک و ادویه چنگ زده، روغن زیادتر داغ بکنند و مایه را در کف دست مانند نعلبکی پهن کرده، یا کف نعلبکی دستمال پهن کرده مایه را در نعلبکی پهن بکنند و پشت و رویش را در روغن سرخ بکنند. قسمتی از این مایه را میتوانند مُشتی درست کرده در مشت به صورت تخم‌مرغ درآورده سرخ بکنند.

موقع هم زدن این مایه لازم است جهت آرد نخودچی‌اش که سفت میشود مقداری آب ریخته چنگ بزنند. شامی کوفته را هم سرخ کرده میخورند و هم پیازداغ درست کرده آب و سرکه قند ریخته آب‌پز میخورند.

مقدار مواد: هر ۵۰۰ گرم گوشت ۲۵۰ گرم آرد نخودچی، دو تخم‌مرغ، فلفل و زردچوبه و ادویه و نمک جمعاً یک سر قاشق، روغن به حد کافی.

شامی لپه: مواد لازم: گوشت سرخ بی چربی، لپه، روغن، پیاز، تخم‌مرغ،

زعفران، نمک، ادویه.

دستور طبخ: گوشت را پخته، لپه را جداگانه میپزند و هر دو را با هم چرخ کرده و پیاز رندیده و زعفران سائیده و نمک‌زده مثل شامی اما کلفت‌تر در نعلبکی پهن و مهیا نموده در روغن سرخ میکنند. هرچه گوشتش زیادتر باشد تخم‌مرغ زیادتر لازم دارد و تخم‌مرغ برای آن است که شامی پوک بشود و هرچه لپه‌اش زیادتر باشد از تخم‌مرغ باید کم بکنند.

مقدار لازم: ۵۰۰ گرم گوشت، ۲۵۰ گرم لپه، تخم‌مرغ یک عدد، پیاز دو عدد، نمک یک قاشق چایخوری سرخالی، زعفران به اندازه‌ای که مایه خوشرنگ بشود، روغن به مقدار لازم. این شامی داغ داغ همراه نان و ترشی یا بدون آن صرف میشود.

شامی گوشت: مواد لازم: گوشت سرخ بی‌چربی، پیاز، فلفل و زردچوبه، ادویه، روغن، سفیدهٔ تخم‌مرغ، نمک.

دستور طبخ: گوشت را یک چرخ دنده‌ریز یا دو چرخ دنده درشت کرده، پیاز را با دنده درشت رنده، رندیده و با تخم‌مرغ و ادویه و فلفل و زردچوبه و سفیدهٔ تخم‌مرغ و نمک چنگ بزنند و مثل شامی در کف دست، یا روی تخته ساطور به‌اندازهٔ نعلبکی و کوچکتر پهن بکنند و کف ماهیتابه را کمی روغن به اندازه‌ای که چرب بشود ریخته، روی آتش گذارند و داغ که شد شامی‌ها را در آن بخوابانند، یک رویش که سرخ شد برگردانده روی دیگرش را سرخ بکنند. دقت شود که زیاد سرخ نشود که تلخ‌مزه و نمک زیاد به آن نزنند که جمع میشوند. این شامی همان همبرگر امروزی است که نامش تغییر کرده است. زردهٔ تخم‌مرغ را بکار نبرند که طعمش مطلوب نمیشود.

مقدار مواد: ۵۰۰ گرم گوشت، سه پیاز متوسط، یک سفیدهٔ تخم‌مرغ، نصف قاشق چایخوری فلفل و زردچوبه و ادویه، اندکی نمک یا بدون نمک.

دستور پهن کردن شامی به کف دست و روی تخته: اگر به کف دست پهن میکنند کف دست را آب بمالند و اگر روی تخته پهن میکنند تخته را آب بزنند و اگر در کف نعلبکی پهن میکنند باید پارچه نازکی را خیس کرده بچلانند و کف نعلبکی پهن کرده شامی را روی آن پهن بکنند و دُم پارچه را گرفته روی دست برگردانند. قاعدهٔ برداشتن شامی از روی تخته هم آن است که کارد پهن نازکی را از زیر آن رد کرده شامی را به کف دست برگردانده در ماهیتابه بگذارند و برای برداشتن از ماهیتابه هم تا شامی ها خُرد نشود بهتر است که اولاً از ماهیتابه های نچسب استفاده کنند و دیگر از کاردک یا کفگیر مخصوص که لبهٔ نازک داشته باشد و در صورت نبودن این دو کفگیر بره[1] بکار ببرند.

شامی مرغ: مواد لازم: مرغ، پیاز، روغن، تخم مرغ، آبلیمو، ادویه.

دستور طبخ: مرغ را با پیاز بدون آب یا کمی آب، روی آتش ملایم پخته، استخوانهایش را جدا کنند و چرخ کرده برای هر مرغ دو تخم مرغ و نصف قاشق چایخوری ادویه و دو قاشق آبلیمو ریخته خوب بمالند و بصورت شامی یا کتلت درآورده در روغن سرخ بکنند. این مایه چون پخته است سرخ زیاد نمیخواهد که سوخته خراب میشود. اگر آب دار پخته اند میتوانند آبش را هم سوپ یا چیز دیگر بکنند.

۱. کفگیری که با آن پلو یا چلو از دیس به بشقاب میریزند.

کوکوها

کوکوی سبزی: مواد لازم: تره و جعفری و شنبلیله و گشنیز و شبت، تخم‌مرغ، ادویه، فلفل زردچوبه، روغن، آرد، نمک.

دستور طبخ: سبزی را نرم چرخ کرده برای هر نیم کیلوسبزی ۵ عدد تخم‌مرغ، یک قاشق غذاخوری سرخالی آرد گندم، یک قاشق چایخوری ادویه و فلفل زردچوبه، یک قاشق چایخوری سرخالی، نمک ریخته همه را با هم پنج دقیقه و بیشتر هم بزنند. سپس روغن در ماهیتابه داغ کنند و چندانکه امتحان کردند که خوب داغ شده است مایه را در آن ریخته ماهیتابه را تکان بدهند که به همهٔ ظرف پهن شده صاف بشود. از حالا ببعد اگر ماهیتابه را در فر ۱۵۰ درجه حرارت گذاشته حدود نیم ساعت صبر کنند چه بهتر و اگر فر نبود میتوانند در ماهیتابه یا سینی گذاشته با ذغال آتش درست کنند و روی آن بریزند که زیر و رویش با هم پخته بشود و اگر نه یک روی کوکو که سرخ شد با چاقو آنرا چهار قاچ یا بیشتر بریده با کفگیر و کاردک و مانند آن برداشته پشت و رو بکنند. برای پختن هر روی کوکو به شرطی که آتشش ملایم باشد حدود نیم ساعت وقت لازم است. «اگر آتش آن زیاد باشد پشت و رویش سوخته وسطش نپخته میماند.» هرچه مایه کوکو بیشتر هم بخورد پوک‌تر میشود و همچنین برای هر مایه اگر یک تخم‌مرغ زیادتر بزنند بهتر از آن است که کم بزنند. برای کوکوی

مجلسی (فانتزی) آب سبزی را کوکو میکنند. «امتحان روغن که داغ شده یا نشده است این است که سر قاشق مایه هم‌زنی را به روغن اشاره کنند، وقتی صدا کرد داغ شده است، یا نک چوب کبریتی را تر کرده در روغن فرو برده امتحان بکنند.»

کوکوی لوبیا سبز: مواد لازم: لوبیا سبز، پیاز، روغن، فلفل زردچوبه، ادویه، آرد، نمک.

دستور طبخ: نخ های دو طرف لوبیا سبز و دمش را گرفته ریز خُرد کنند و در روغن با مدارا و آتش ملایم که در روغن بپزد سرخ کرده، پیاز داغ نیز درست کرده هر دو را از روغن درآورده روی هم بریزند و تخم‌مرغ به اندازهٔ رویش شکسته، آرد بریزند و فلفل و زردچوبه و ادویه نمکش را هم ریخته خوب هم بزنند. پس از آن روغنِ در ماهیتابه داغ کرده، از صدا که افتاد مایه را ریخته، ماهیتابه را تکان بدهند که مایه صاف بشود و آنرا برای نیم ساعت در فر ۱۵۰ درجه بگذارند. کم و زیاد مدت در فر ماندن بسته به کمی و زیادی و کلفت نازکی مایه میباشد. اگر فر نبود و توانستند روی در ماهیتابه هم سینی انداخته آتش ذغال بریزند و در غیر این‌صورت یک رویش که سرخ شد با کارد بُرش زده برگردانده روی دیگرش را سرخ بکنند. «سرخ شدن مایه از اطراف ماهیتابه نشان داده میشود.»

برای هر ۵۰۰ گرم لوبیا هفت تخم‌مرغ، یک قاشق آرد، دو پیاز متوسط و یک قاشق فلفل زردچوبه و ادویه و یک قاشق چایخوری سرخالی نمک و ۲۵۰ گرم روغن کافی است.

کوکو سیب‌زمینی: مواد لازم: سیب‌زمینی، تخم‌مرغ، روغن، ادویه، زعفران، نمک.

دستور طبخ: سیب‌زمینی را پخته پوست کنده رنده بکنند. تخم‌مرغ و ادویه‌اش را زده، گرد زعفران و نمک رویش پاشیده چنگ بزنند. حاضر که شد روغن در ماهیتابه داغ بکنند و مایه را توی آن ریخته ماهیتابه را تکان بدهند که صاف بشود و سپس پشت و رویش را رخ بکنند.

این کوکو به دو صورت پخته میشود، یکی نوعی مانند دیگر کوکوها که یکجا در ماهیتابه سرخ میکنند و نوع دوم آن است که آنرا شامی شامی سرخ میکنند. پس اگر یکجا سرخ بکنند تخم‌مرغ کمتر بزنند و اگر بخواهند شامی شامی کنند تخم مرغش را باید زیادتر بزنند.

برای نوع اول هر نیم کیلو سیب‌زمینی ۵ تخم‌مرغ و برای نوع شامی ۷ تا ۸ تخم‌مرغ لازم است. کوکوی نوع دومش را نیز میتوانند شیرین بکنند، به این صورت که آب‌قند غلیظ درست کرده، شامی را پس از سرخ کردن در آن انداخته دربیاورند.

برای آنکه تخم‌مرغ فاسد از میان تخم‌مرغ‌ها شناخته شده، مایه را خراب نکند بهتر است اول یکی یکی را در نعلبکی شکسته پس از اطمینان از سلامتیش در مایه داخل کنند.

کوکوی تره: مواد لازم: تخم‌مرغ، تره، روغن، ادویه، فلفل زردچوبه، آرد، نمک.

دستور طبخ: تره را پاک کرده خوب بشویند و وِلو کنند کاملاً خشک بشود. سپس دسته کرده خیلی ریز خُرد بکنند و دو مرتبه باد بدهند که کاملاً خشک بشود و پس از آن کمی در روغن تفت بدهند. حاضر که شد از روی آتش برداشته بگذارند خنک شود و تخم‌مرغ‌هایش را رویش شکسته، آرد، ادویه، فلفل، زردچوبه، نمکش را زده خوب هم بزنند و روغن در ماهیتابه داغ کرده مایه را در آن برگردانده پشت و رویش را مانند دیگر کوکوها که گفته شد سرخ

بکنند.

این کوکو را بدون آنکه تره‌اش را هم سرخ کنند میتوان درست نمود، اما تره‌اش را چرخ نباید کرد که لیز میشود و تخم‌مرغش هم باید به نسبت زیادتر باشد، یعنی برای هر نیم کیلو تره ۸ تا ۱۰ تخم‌مرغ لازم است، ادویه نمکش به همان اندازه که ذکرش گذشت، برای ۵۰۰ گرم تره یک قاشق چایخوری در جمع ادویه فلفل زردچوبه و یک قاشق سرخالی نمک لازم است.

کوکو بادمجان: مواد لازم: بادمجان، پیاز، تخم‌مرغ، آرد، روغن، فلفل زردچوبه، ادویه، نمک.

دستور طبخ: بادمجان را پوست کنده سرخ بکنند و سپس چرخ کرده، پیاز را ریز خُرد کرده طلائی رنگ سرخ نموده روی بادمجان بریزند و تخم‌مرغ و آرد و ادویه نمکش را زدهٔ خوب هم بزنند و در روغن داغ که شرحش گذشت ریخته سرخ بکنند. هر یک کیلو بادمجان نیم کیلو تخم‌مرغ.

کوکوی گوشت: گوشت لخم کم‌چربی، پیاز، روغن، آرد، فلفل زردچوبه، ادویه، نمک.

دستور طبخ: گوشت را با پیاز بار کرده بپزند و چرخ بکنند. پیاز را ریز خُرد کرده طلائی سرخ کرده داخل بکنند. آرد و ادویه، فلفل زردچوبه نمکش را زده خوب هم بزنند و در ماهیتابه روغن ریخته خوب داغ بکنند و مایه را توی آن ریخته ماهیتابه را تکان داده صاف نموده با آتش ملایم سرخ بکنند. هر ۵۰۰ گرم گوشت ٦ تا ۷ تخم‌مرغ، یک قاشق آرد، دو پیاز متوسط، یک قاشق چایخوری فلفل زردچوبه ادویه، نصف آن نمک. چنانچه ذکرش گذشت هر کوکو چنانچه پشت و رویش با هم سرخ بشود مغز پخت‌تر و خوشمزه‌تر میشود والاّ یک رویش را طبق کلفتی نازکی مایه از یک ربع تا نیم ساعت حرارت

یکنواخت ملایم بدهند. روی آتش گاز و پریموس که وسط ماهیتابه آتش میخورد نباید پخت که وسط کوکو سوخته اطرافش نپخته میماند و همچنین که مغز پخت نمیشود. پس بهتر است که اول در فر و اگر نبود روی آتش ذغال که روی کوکو را نیز سینی انداخته آتش ذغال بریزند درست کنند و در غیر این‌صورت یک رویش را پخته برش بدهند و برگردانده روی دیگرش را سرخ بکنند.

نیمرو_ خاگینه

نیمروی ساده: مواد لازم: تخم‌مرغ، روغن، نمک یا شکر.

دستور طبخ: روغن را روی آتش گذارده داغ که شد، تخم‌مرغ را یکی یکی در نعلبکی شکسته اگر سالم بود در روغن بیندازد و در ظرفش را گذارده، یکی دو دقیقه صبر بکنند. «فایدهٔ در نعلبکی یا پیالهٔ جداگانه شکستن و ریختن آن است که اگر تخم‌مرغی خراب بود همهٔ نیمرو را خراب نکند.» سپس رویش نمک پاشیده سر سفره ببرند. اگر دوست داشته باشند میتوانند به جای نمک روی نیمرو خاکه قند یا شکر پاشیده میل کنند. «البته که قند یا شکر سائیده برای پاشیدن بهتر از شکر است، چه شکر نکوبیده زیر دندان مثل ریگ چرق چرق کرده خورنده را ناراحت میکند.» واضح است که روغن حیوانی اعلا نیمرو را مطبوع‌تر میکند، و ضمناً باید بخاطر داشت که خوب و بد روغن نیز از نیمرو معلوم میشود. فایدهٔ گذاشتن در ظرف نیمرو هم در پختن آن است که تخم‌مرغ‌ها بالا زده زیبا و مغز پخت می‌شود. مدت زمان روی آتش ماندن نیمرو از دو دقیقه نباید تجاوز بکند مگر آنکه بخواهند آنرا سفت بخورند.

نیمروی خرما: مواد لازم: تخم‌مرغ، خرما، روغن.

دستور طبخ: هستهٔ خرماها را درآورده روغن را روی آتش گذارده خرماها را

یکی دو تف در روغن داده کف ماهیتابه پهن بکنند و تخم‌مرغ ها را یکی یکی شکسته پس از اطمینان از سلامتی روی خرماها انداخته درش را بگذارند. دو سه دقیقه بعد نیمرو حاضر است. اگر خرماها را یکی دو دقیقه در آب خیسانده پوست آنها را هم بکنند گواراتر میشود.

نیمروی قرمه: مواد لازم: قرمه «که شرحش گذشت»، تخم‌مرغ، روغن، شکر، خاکه‌قند.

دستور طبخ: کمی روغن در ماهیتابه انداخته قرمه را خُرد کرده در آن ریزند و کف ماهیتابه پهن بکنند؛ تخم‌مرغ ها را شکسته پس از اطمینان از سلامتی روی قرمه ها بیندازند و درش را گذاشته دو سه دقیقه صبر بکنند، اگر خواستند پس از کشیدن میتوانند روی آن خاکه‌قند یا شکر پاشیده سر سفره ببرند. این نیمرو روغن کمتر میخواهد، به آن جهت که خود قرمه دارای چربی کافی میباشد و ضمناً چون قرمه دارای نمک است روی نیمروی آن نباید نمک بپاشند.

خایه گینه ــ خاگینه: مواد لازم: تخم‌مرغ، روغن، آرد، شکر، زعفران.

دستور طبخ: برای هر ٤ نفر ۵ تخم‌مرغ و دو قاشق متوسط آرد و یک سر قاشق چایخوری زعفران سائیده. همه را با هم خوب هم زده یا با مخلوط کن مخلوط بکنند که آرد کاملاً در تخم‌مرغ حل شده، گلوله گلوله نداشته باشد. روغن را در ماهیتابه ریخته روی آتش گذارند، خوب که داغ شد مایه را ریخته ظرفش را تکان بدهند که خوب جابجا شده صاف بشود و آتشش را کم نمایند. اگر روی ماهیتابه را هم سینی انداخته، آتش بریزند بهتر شده، پشت و رویش با هم سرخ میشود، اگرنه یک رویش که پخته شد بُرش داده برگردانند و روی دیگرش را بپزند. اگر فر موجود باشد آنرا برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در فر معتدل قرار بدهند. وقتی در دیس یا بشقاب کشیده شد رویش قند سائیده پاشیده میل کنند. این

غذا نوعی قاتق است که با نان میخورند و هم از آن به صورت پس‌غذائی و دسر استفاده میکنند.

خاگینه گوجه‌فرنگی: مواد لازم: تخم‌مرغ، آرد، پیاز، گوجه‌فرنگی، روغن، ادویه، فلفل، نمک.

دستور طبخ: برای هر چهار نفر ۵ تخم‌مرغ، دو قاشق کامل آرد، آب، سه گوجه‌فرنگی متوسط، دو پیاز متوسط، یک قاشق چایخوری ادویه و فلفل و نمک.

پیاز را مانند گوشت قیمه‌ای خرد کرده در روغن سرخ بکنند و عسلی رنگ که شد درآورده در ظرفی جداگانه بریزند. آب گوجه‌فرنگی‌ها را گرفته داخل پیازداغ کنند و تخم‌مرغ‌ها را شکسته روی آن بریزند و آرد و نمک و فلفل و ادویه‌اش را هم ریخته خوب هَم بزنند، حاضر که شد روغن در ماهیتابه داغ کرده توی آن ریخته ماهیتابه را تا مایه‌اش صاف بشود تکان بدهند. یک رویش که پخته شد برش داده برگردانند، یا ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در فر ۲۰۰ درجه بگذارند. میتوانند برای پختن مایه از همان روغن پیازداغ نیز استفاده بکنند.

تخم‌مرغ نیم‌بند: بهترین تخم‌مرغ نیم‌بند آن است که سفیده‌اش مانند شیر شده باشد و آن به این قاعده است که پس از جوش آمدن آب تخم‌مرغ را آهسته که به ته ظرف نخورد و نشکند در آب رها کرده سه دقیقه صبر بکنند. اگر در آب آن مقداری نمک بریزند از ترکیدن تخم‌مرغ به شرط سالم بودن تخم‌مرغ جلوگیری میکند. بشرط آنکه تخم‌مرغ در یخچال نبوده و الاّ با آب سرد بپزند.

تخم‌مرغ و سیب‌زمینی: تخم‌مرغ و سیب‌زمینی هر دو را با پوست پخته، سپس پوست بکنند و با روغن اعلا یا کره کوبیده یا با پنجهٔ چنگال نرم و مخلوط نموده

نمک و گلپر بپاشند. غذائی است لذیذ و سهل‌الوصول و مقوی. اگر تخم‌مرغ و سیب‌زمینی را با بخار بپزند، به این صورت که ته ظرف آن چیزی تعبیه کنند که در میان آب نجوشد، تخم‌مرغش از ترکیدن محفوظ مانده و سیب‌زمینی‌اش خوش‌طعم‌تر میشود. برای پختن آنها حدود ۲۰ دقیقه در ظروف معمولی که درش را محکم کرده باشند و شش هفت دقیقه در زودپز از وقتی که آبش جوش آمده باشد وقت لازم است. البته برای این غذا سیب‌زمینی فشمی (پشندی) لازم است. نشانهٔ تخم‌مرغ تازه آن است که اگر در آبش رها کنند به ته آب میرود و اگر جلو چراغ به درونش نگاه کنند وسطش تاریک و اطرافش سفید مینماید، در صورتی که تخم‌مرغ خراب همه جایش سیاه نشان داده میشود، از آنجا که زرده و سفیده‌اش مخلوط شده است.

حلیم ها

حلیم بادمجان: مـواد لازم: گوشت چربی‌دار، بادمجـان، عدس، روغن، کشک، پیاز، نعنا خشک، سیر، فلفل و زردچوبه، نمک.

دستور طبخ: گـوشت را بـا پیاز بـار کـنـند نیـمه‌پز که شد عـدسش را بریـزند، نزدیـک پختـه شدن عـدس بادمجـانش را پوسـت کنده، چـهار پاره نموده بـا فلفل زردچوبه، نمکش بیفزایند و بگذارند آبش تمـام بشود. سپس از روی بار برداشته استخوانهـای گوشت را جدا بکنند و با گوشت کوب کوبیده، کشکش را هم زده باز بـکوبنـد و مخلوط کـنـند و جـداگانه پـیازداغ درست کرده وقت بـرداشتن که زعفرانی رنـگ شـده باشد نعنـا خشکش را ریخته بـردارند و پس از کشیدن حلـیم روی آن بدهند. قبـل از ریختن نمـک کشک را بچشند که اگر شور باشد نمک نریزند و در شور نبودن هم باز کمتر بریزند که خواه‌ناخواه کشک سائیده را نمک میزنند. بـه‌جای پیازداغ میـتوان سیر داغ درست نمود، آن هم مانند پیازداغ درست میشود با تفاوت آنکه سیر را ریز میکنند. پوست کندن سیر را فراموش نفرمایند.

حلیم بـادمـجان نوع دوم: همه کـار این حلیم نـیز مانند قـبلی است با تـفاوت، یکی آنکه بـادمجانش را سرخ میـکنند. «البته جداگانه و در روغن»؛ و دوم آنکه موقع جا انـداخـتن، همراه نـمـک فلفل زردچـوبـه زدن پیازداغ هم درسـت نـموده داخل میکـنـند. توجه شود کـه نعنا خشک روی غذا در پیازداغ سرخ نشود که تلخ

میشود و تنها کافی است که ریخته بردارند و اگر کمی زردچوبه هم به آن همراه کنند خوش‌طعم‌تر میشود.

مقدار لازم: برای هر ۵۰۰ گرم گوشت ۵ تا ۷ بادمجان متوسط و ۲۰۰ گرم عدس و سه پیاز متوسط لازم است. روغن به اندازه‌ای که بادمجان و پیازداغ آن سرخ بشود. کشک ۲۵۰ گرم.

حلیم گوشت: مواد لازم: گوشت قلوه‌گاه و گردن، گندم پوست کنده، روغن، دارچین.

دستور طبخ: گندم را پاک کرده، شب آب ریخته بار بکنند. صبح گوشت آنرا بار کرده بگذارند کاملاً پخته بشود. در فرصت پخته شدن گوشت گندم را از روی بار برداشته چرخ بکنند، سپس از الک درشت‌تر یا از سوراخ های آبکش دست مالیده رد بکنند به این ترتیب که گندم را در الک یا آبکش ریخته با سر انگشت و یا کف دست بمالند تا از الک یا آبکش در برود. گوشت که پخته شد از روی بار برداشته استخوانها و لثه پوسته‌اش را بگیرند و گوشت خالصش را با گوشت کوب کاملاً بکوبند و نرم بکنند. «گوشت را چرخ نکنند که در حلیم گلوله گلوله میشود.» سپس گوشت و گندم صاف کرده را یکجا نموده روی آتش بگذارند و آبش را اندازه کرده بگذارند سه چهار ساعت دیگر ملایم جوش بخورد و مرتب آنرا هم بزنند. «هرچه حلیم بیشتر روی آتش ملایم گوشت کوب بخورد، جا افتاده‌تر و نرم‌تر و خوب‌تر میشود. در آخر برای یک تا نیم ساعت هم آنرا دم‌کنی انداخته با آتش کمتر دم بکنند. موقع کشیدن دو سه هم ملایم دیگر آنرا بزنند، و روغن حیوانی خوب داغ کرده، اول مقداری دارچین کوبیده روی حلیم که کشیده‌اند پاشیده بعد از آن روغن داده، خاکه‌قند الک کرده رویش پاشیده با نان و بی‌نان «تو برو که من آمدم!» نوش جان بکنند. اگر خواستند سر روغنش هم کلاه سر هم بگذارند که زیادتر آنرا بطرف خود بکشند میتوانند با

قاشق یا نان چاکی از وسط ظرف بطرف خود بدهند کاری که رندان میکردند!

حلیم بوقلمون: مواد لازم: گوشت بوقلمون، گندم پوست کنده، روغن، دارچین.

دستور طبخ: آن درست مانند حلیم گوشت با تفاوت آنکه به جای گوشت گوسفند گوشت بوقلمون بکار میبرند.

آش ها

آش رشته: مواد لازم: نخود و لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، عدس، تره، جعفری، گشنیز، اسفناج یا برگ چغندر، پیاز، سیر، روغن، فلفل زردچوبه، نعنا خشک، رشتهٔ آشی، آرد، کشک یا سرکه.

دستور طبخ: نخود و لوبیا را بار کرده، نیم‌پز که شد عدسش را بریزند. «عدس زودتر پخته میشود.» عدسش که پخت، سبزی آنرا که پاک کرده شسته خُرد کرده‌اند بریزند و سبزی که پخت رشته‌اش را ریخته آتشش را تند بکنند. «چه اگر در این وقت آتش دیگ ملایم باشد رشته‌ها به هم چسبیده گلوله میشود.» بعد از آن فلفل زردچوبه نمکش را همراه پیاز نعناداغ ریخته، کمی آرد در آب سرد حل کرده برای لعابش داخل بکنند. از این وقت نیم تا یک ساعت صبر بکنند و البته در دقایق آخر تا آش جا افتاده دست بهم بشود آتش آنرا کم بکنند. نمک این آش و هر غذای کشک‌دار را اول و زیاد نزنند، چه ممکن است کشکش شور بوده، غذا را خراب بکند. موقع کشیدن ملایم هم زده در ظرف بکشند، چه با تند هم زدن رشته‌ها خرد میشود و پیازداغ یا سیرداغ، نعناداغ رویش را هم داده سر سفره ببرند. اگر بخواهند مجلسی کشیده یا تعارف بدهند میتوانند قبلاً مقداری از نخود و لوبیای پخته‌اش برداشته کنار بگذارند و در این وقت با آن روی ظرف را زینت داده نعنا داغ سیر داغ را روی آن بدهند.

این در صورتی است که ذائقه خورنده مختلف بوده ندانند چه کسی ساده و چه کسی با کشک یا سرکه میخورد و اما چنانچه همه با کشک بخورند بهتر است کشک آنرا موقع کشیدن بزنند. دربارهٔ پیاز داغ نعنا داغ آن هم اگر مال توی و روی آنرا یک‌جا درست کنند در وقت و کار صرفه‌جوئی کرده‌اند.

مقدار مواد: برای هر پنج نفر یک کیلو سبزی و اسفناج که دوسوم آن اسفناج و یک‌سوم سبزی باشد. ۳۰۰ گرم نخود لوبیا، ۲۰۰ گرم رشته، یک قاشق آرد، دو تا سه پیاز، ۱۰۰ گرم روغن که پیازداغ کرده نصفش را تویش ریخته، نصفش را رویش بدهند. یک قاشق چایخوری فلفل زردچوبه، ۳۰۰ گرم کشک. پررشته کم‌رشته‌تر آن همراه دیگر مصالح بسته به میل پزنده و خورنده میباشد.

آش جو: مواد لازم: قلم گاو یا گوسفند یا کله بره، یا گوشت گردن، نخود و لوبیا قرمز و عدس، جو پوست کنده، تره، جعفری، گشنیز، اسفناج، پیاز، فلفل زردچوبه، روغن، کشک.

دستور طبخ: بنشن (نخود و لوبیا...) آن همه را با هم از نخود و لوبیا و جو به غیر از عدس که زودتر میپزد همراه گوشت سوا بار کرده نیم‌پز که شد عدسش را ریخته بپزند. پخته که شد آب به اندازه در دیگ جوش آورده بنشن را در آن برگردانند و سبزی آنرا که نیز پاک کرده شسته خُرد کرده‌اند ریخته فلفل زردچوبه‌اش را به اندازه با کمی نمک بریزند. هر چند دقیقه یک بار تا ته نگیرد هم بزنند و پیازداغ درست کرده به آن بیفزایند. این آش هرچه روی بار باشد و یواش یواش بجوشد و جا افتاده‌تر بشود کاملتر و مطبوعتر میشود و حداقل وقتی که باید صرف پختن آن بشود پنج شش ساعت است.

موقع خوردن، کشک آن را زده بکشند و رویش نعناداغ بدهند. نعناداغ را اینطور درست میکنند که روغن را داغ کرده نعنا خشک را در کف دست نرم

نموده در آن ریخته بردارند. «اگر زیادتر از این باشد تلخ میشود.» حتماً گوشت و یا کله بره و قلم لازم نمیباشد و بدون آنها هم پخته میشود.

آش شله‌قلمکار: مواد لازم: گوشت گردن و قلوه گاه، نخود، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، عدس، ماش، برنج، آشی، تره، جعفری، شبت، ترخون، مرزه، روغن، پیاز، فلفل، زردچوبه، نمک.

دستور طبخ: نخود و لوبیاها و گوشتش را با هم بار کنند. برنج و سبزی را در دیگ خودش علاحده بپزند. ماش را جداگانه بار کنند، پخته که شد آب سرد رویش ریخته درش را بگذارند، جوش که بیاید کف کرده پوستهای ماش از آنها جدا شده روی آب میآید که باید آنها را با کفگیر گرفته دور بریزند. پس از گرفتن پوست ماش‌ها خود آنرا داخل دیگ سبزی و برنج که در حال جوشیدن است بریزند. نخود و لوبیایش را که در این وقت پخته شده است نیز داخل دیگ بکنند. استخوانهای گوشت را با لثه پوسته‌هایش گرفته با گوشت‌کوب خوب بکوبند و آنرا هم در دیگ ریخته و عدسش را پاک کرده بریزند. پیازداغ زیادتر درست کرده نصفش را برای روی آش و نصفش را با نمک و فلفل زردچوبه و فلفل زیادتر ریخته هم بزنند و درش را گذاشته آتشش را ملایم بکنند.

این آش نیز مانند حلیم هرچه زیادتر هم خورده زیادتر روی بار بماند و جا افتاده‌تر بشود خوش‌طعم‌تر و کشدارتر میشود. «پاک کردن بار و بنشن و پاک کردن و شستن سبزی فراموش نشود.» پس از کشیدن، پیازداغ فراوان روی ظرفها داده سر سفره ببرند و به سلامتی و اشتهای فراوان نوش جان فرمایند.

آش ماست، آش آبغوره: مواد لازم: خُرده برنج، لپه، تره، جعفری، گشنیز، شبت، گوشت قرمز، روغن، پیاز، نعنا خشک، فلفل زردچوبه، نمک، ماست یا آبغوره.

دستور طبخ: خرده برنج را پاک کرده با لپه و سبزیجات آن که پاک کرده خوب شسته خُرد نموده‌اند ریخته روی آتش گذارند. گوشت را چرخ کرده با پیاز رندیده و فلفل زردچوبه و نمک چنگ زده کوفته سرگنجشکی درست کرده توی آن بریزند. پیاز داغ نعنا داغ نیز درست کرده نصفش را با نمک و فلفل زردچوبه در آش ریخته نصفش را برای روی آش گذارند. هنگام جوشیدن هر چند دقیقه یک بار آش را هم بزنند که هم ته نگیرد و هم دست به هم شده جا بیفتد. دو تا سه ساعت این آش کامل میشود.

موقع کشیدن ماست را خوب هم زده ریخته مخلوط نموده بردارند و بقیه پیازداغ ها را روی ظرف یا ظرف ها بدهند. به جای سرگنجشکی میتوانند در این آش کوفته برنجی بیندازند. «اگر بخواهند میتوانند به کوفته برنجی مراجعه کنند.» اگر با آبغوره بخواهند بهتر است آبغوره را ریخته یکی دو جوش که خورد بکشند.

آش سماق، آش انار: مواد لازم: برنج آشی، لپه، تره، جعفری، گشنیز، شبت، گوشت بی‌چربی، روغن، پیاز، نعنا خشک، فلفل زردچوبه، سماق یا انار، نمک.

دستور طبخ: این آش درست مانند آش ماست پخته میشود، یعنی برنج و لپه و سبزی آنرا با هم ریخته روی بار بگذارند و گوشت را چرخ کرده با پیاز رندیده و نمک و فلفل زردچوبه سرگنجشکی کرده بیندازند و پیازداغ نعناداغ درست کرده نصفش را ریخته، نصفش را برای رویش گذارند، اما به جای ماست باید سماق را در آب جوشانده بطوری که در کوفته سماق آمد دو سه بار پاره‌آهن پاکیزه یا سیخ کبابی روی آتش سرخ کرده در آن فرو کنند تا تلخی آن گرفته بشود و سپس صاف کرده به مقدار لازم در آش ریخته نیم ساعت دیگر برداشته بکشند و رویش نعناداغ پیازداغ دهند. اگر با چاشنی انار بخواهند به جای ماست یا

سماق آب انار بریزند.

به جای کوفته قلقلی میتوانند در این آش هم کوفته برنجی بیندازند و برای تهیه‌اش به کوفته برنجی مراجعه کنند.

آش ساک: مواد لازم: آردبرنج یا آرد گندم، تخم‌مرغ، گوشت بی‌چربی، پیاز، فلفل، زردچوبه، روغن، آبغوره، نمک.

دستور طبخ: پیازداغ درست کرده همراه فلفل زردچوبه که در آن ریخته آب بریزند بجوشانند. آرد برنج یا آرد گندم را یکی دو قاشق در آب سرد کاملاً حل کرده در آن بریزند و تخم‌مرغ را خوب زده باریک باریک درآن ریخته هم بزنند، اگر بخواهند، گوشت بی‌چربی را هم با پیاز رندیده و فلفل زردچوبه و نمک چنگ زده سرگنجشکی کرده بیندازند و اگر بدون گوشت پخته‌اند ۱۵ دقیقه بعد از ریختن تخم‌مرغ و اگر کوفته ریخته‌اند به شرطی که کوفته‌هایش را به اندازهٔ فندق درست کرده باشند نیم ساعت دیگر کشیده سر سفره برده با آبغوره میل کنند. این آش برای بیمارانی است که بیماری معدی داشته باید از غذای ثقیل پرهیز بکنند و هم نوعی پیش‌غذائی محسوب میشود.

آش گندم: مواد لازم: گندم پوست کنده، برنج آشی، قلم گاو یا گوسفند، نخود، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، عدس، تره، جعفری، اسفناج، روغن، پیاز، فلفل زردچوبه، نعنا خشک، نمک.

دستور طبخ: گندم و برنج و نخود لوبیا و قلمش را علاحده بپزند. آب دیگ را جوش آورده عدس و سبزی‌اش را با فلفل و زردچوبه نمک ریخته گندم و برنج نخود لوبیایش را بریزند و اگر قلم هم پخته‌اند مغزهایش را تکان داده اضافه کنند و بگذارند خوب پخته جا بیفتد. این آش باید زیاد هم بخورد که ته میگیرد و ضمناً باید سفت‌تر از دیگر آشها باشد. نیم ساعت به برداشتن نعنا داغ

پیازداغش را درست کرده، نصفش را داخل دیگ کرده نصفش را برای روی ظرف بگذارند. هرچه مغز قلم این آش زیادتر باشد خوش‌مزه‌تر میشود، اما نه چندانکه خارج از اندازه بشود.

آش کلم: مواد لازم: بلغور جو یا بلغور گندم، نخود، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، عدس، برنج آشی، باقلا خشک، تره، جعفری، گشنیز، اسفناج، کلم، پیاز، روغن، فلفل زردچوبه، نعنا خشک، نمک، کشک.

دستور طبخ: بلغور را با نخود و لوبیاها علاحده بار کرده بپزند. سبزی‌ها را پاک کرده بشویند و خُرد کرده با کلم که آنرا نیز خُرد کرده، شسته باشند با عدس و باقلا و برنج ریخته جوش که آمد بلغور نخود لوبیای پخته‌اش را ریخته هم بزنند و در دیگ را بگذارند. پیازداغ نعناداغ درست کرده نصفش را با فلفل زردچوبه نمک در دیگ ریخته، نصفش را برای روی ظرف بگذارند. این آش وقتی حاضر میشود که باقلا عدسش خوب پخته شده، خودش جا افتاده باشد و بعد از پختن نخود لوبیا بلغورش حداقل دو ساعت دیگر وقت لازم است که روی بار بوده درش گذاشته باشد و گهگاه هم بخورد.

موقع کشیدن، کشک به آن زده برمیدارند و روی ظرفش ماندهٔ پیازداغ نعناداغش را میدهند. کم و زیاد ریختن کلم آن بسته به خواست پزنده میباشد و البته که کلم آن باید از نوع برگ آن باشد.

مقدار لازم برای کلیهٔ آشهای بنشن‌دار: برای هر پنج نفر یک کیلو سبزی مخلوط، ۳۰۰ تا ۴۰۰ گرم بنشن مخلوط، ۵۰ گرم برنج، دو تا سه پیاز متوسط، ۱۰۰ گرم روغن، یک قاشق چایخوری فلفل زردچوبه، یک قاشق سرخالی نمک. در صورت داشتن گوشت نیم کیلو گوشت مناسب. یک قاشق چایخوری نعنا خشک، یک عدد سیر، کشک ۳۰۰ تا ۴۰۰ گرم، سرکه یا آبغوره دو تا سه استکان.

بورانی

بورانی اسفناج: مواد لازم: اسفناج، برنج، مغز گردو، ماست، فلفل کوبیده، نمک.

دستور طبخ: اسفناج خرد کرده را با اندکی برنج و مختصری آب و کمی نمک به صورت دم بپزند تا آب آن به خورد برود. سپس ماست را زده اسفناج که خنک شد داخل آن کرده هم بزنند و وقتی کشیده خواستند سر سفره ببرند رویش کمی فلفل و مغز گردوی نیمکوب کرده بپاشند. اگر مقصود خاصیت خنکی آن باشد اسفناج را پخته با ماست بخورند.

نرگسی: مواد لازم: اسفناج، پیاز، روغن، تخم مرغ، فلفل، نمک.

دستور طبخ: اسفناج را در روغن بطوری که در آن پخته بشود سرخ بکنند. پیازداغ جداگانه درست کرده وقتی اسفناج آماده شد آنرا همراه نمک و فلفل داخل آن نموده مخلوط بکنند و تخم مرغ رویش کشیده هم زده درش را برای چند دقیقه بگذارند. پس از کشیدن نیز میتوانند رویش پیازداغ بریزند. این نرگسی پس غذائی حساب شده و هم خود غذائی مستقل محسوب میشود.

دلمه‌ها

دلمهٔ برگ مو: مواد لازم: برگ مو، گوشت چرخ کرده، برنج، لپه، پیازچه، جعفری، گشنیز، شبت، ترخون، مرزه، مغز گردو، کشمش پلویی، سرکه و قند یا سکنجبین، پیاز، روغن، ادویه، فلفل زردچوبه، نمک.

دستور طبخ: پیازداغ نیم رنگ درست کرده، گوشت چرخ کرده را در آن سه چهار تف داده «یعنی در پیازداغ روی آتش بزنند و زمین گذارده خنک بکنند.» برنج و لپه‌اش را که پاک کرده شسته قبلاً چند ساعت در آب خیسانده باشند روی گوشت و پیازداغ بریزند. سبزی آنرا که پاک کرده، شسته خُرد نموده‌اند روی برنج و لپه ریخته. مغز گردوی نیمکوب و کشمش پلویی و فلفل زردچوبه ادویه نمکش را زده پس از آنکه همه را با هم خوب چنگ زده مخلوط نمودند در برگ مو بپیچند.

نوع برگ مو و دستور پیچیدن آن: اولاً برگ مو نباید چاک داشته باشد. دوم زرد و سفت نباشد. سوم دُم آنرا گرفته شسته خشک کرده باشند. پس اگر برگ مو کوچک است دوتای آنرا پهلوی هم و اگر بزرگ است یکی از آنرا کف دست گذارده مقداری از مایه در آن گذارده گوشه‌های برگ را بطوری که کاملاً مایه را بپوشاند «مانند پیچیدن بغچه» روی آن برگردانند. دلمه را معمولاً پهن درست میکنند، چه اگر کوفته مانند، گرد درست شود چنانچه در پختنش خواهد آمد باز

و متلاشی میشود.

در این وقت باید ظرف پختن آنرا دم دست داشته دلمه‌هائی را که درست میکنند یکی یکی در آن پهلوی هم قرار داده، اگر زیاد آمد به همان ترتیب ردیف دوم و سوم آنرا بچینند. «هرچه دلمه‌ها به هم چسبیده‌تر و بی‌فاصله‌تر از هم باشد سالم‌تر و زیباتر میماند.» پس از فراغت از آن بشقاب و دوری چینی یا فلزی‌ای به صورت دمر روی آنها برگردانده ملایم فشار بدهند و تکه سنگ تمیزی روی آن گذارده بشقاب را روی دلمه‌ها سنگین بکنند. «این همان کار است که دلمه‌ها را از پریشان شدن حفظ میکند و معلوم میدارد که دلمه باید پهن درست بشود.» پس از این مقدمات چاشنی آنرا که سرکه قند یا سکنجبین است همراه آب لازم که تا روی دلمه‌ها را بگیرد از کنار دیگ ریخته روی آتش ملایم گذارده درش را بگذارند.

اولاً به جای سرکه قند و سکنجبین میتوانند هر چاشنی دیگر هم که دوست داشته باشند مانند آب گوجه‌فرنگی و آبغوره و هر چیز دیگر بزنند، اما با چاشنی سکنجبین و سرکه قند جالب‌تر میشود. دیگر چنانچه گفته شد دلمه‌ها را تنگ هم و فشرده بهم بچینند تا آب کمتر ببرد چه این غذا آب‌دارش خوب نمیشود. دیگر هرچه با دم و با آتش ملایم‌تر و با طول مدت پخته بشود خوش‌طعم‌تر و مغز پخت‌تر میشود. برای پخته شدن برنج و لپه و مواد داخلش باید سه ساعت وقت اگر در ظروف معمولی پخته میشود و برای دیگ زودپز یک ساعت در نظر بگیرند.

مقدار مواد برای پنج نفر: ۴۰۰ گرم گوشت چرخ کرده، ۱۰۰ گرم برنج، ۵۰ گرم لپه، ۵۰ گرم مغز گردو، دو قاشق کشمش پلویی، سبزی مخلوط نیم کیلو، فلفل و زردچوبه و ادویه یک قاشق چایخوری، نمک همین اندازه، سه پیازمتوسط، ۱۰۰ گرم روغن، چاشنی به اندازه. «اینگونه غذاها به جای چهار نفر از آن با پنج نفر قیاس گرفته میشود که تقریباً به صورت هوسانه درست میشود

و معمولاً به هر چهار نفر یکی دو نفر هم افزوده میشود.»

دلمهٔ کلم: مواد لازم: کلم برگ، گوشت چرخ کرده، برنج، لپه، مغز گردو، کشمش پلویی، روغن، پیاز، فلفل زردچوبه، ادویه، نمک، آب یا رب گوجه‌فرنگی یا آبغوره یا آبلیمو، شکر، تقریباً همان مایهٔ دلمهٔ برگ مو میباشد.

دستور طبخ: کلم درسته را اول تهش را با چاقو بطوری که مقداری هم از اندرون کلم را با آن بیرون بیاورند بگیرند. سپس آب، جوش آورده آنرا درسته در آب جوش قرار داده دو سه جوش داده درآورند و بگذارند خنک بشود، پس از خنک شدن یکی یکی برگ‌ها را با ملایمت از هم جدا کرده در بشقابی پهن بکنند. و این کارهائی است که باید قبلاً انجام داده باشند. اول برنج و لپه‌اش را چند ساعت یا یک شب جلوتر پاک کرده، شسته خیس بکنند. دوم سبزی آنرا پاک کرده، شسته خُرد بکنند. مغز گردویش را نیمکوب کرده، دم کشمش هایش را گرفته برای پاکیزه شدن از خاک و شن در آب ریخته باشند. گوشتش را چرخ کرده حاضر نموده باشند.

پس از این مقدمات پیازداغ درست کرده نیم‌رنگ که شد گوشت چرخ کرده را در آن ریخته کمی تفت بدهند و کنار گذاورده خنک بکنند و برنج و لپه و دیگر مصالحش از سبزی و فلفل زردچوبه و نمک و گردو و کشمش را ریخته چنگ بزنند و دست بهم که شد مثل دلمهٔ برگ مو به اندازه هر برگ مایه گذاشته بپیچند. «اگر دلمه‌ها را کوچک‌تر درست کنند که هر برگ کلم یک دلمه بشود بهتر از آن است که دو، سه برگ را پهلوی هم گذارده دلمهٔ بزرگتر درست بکنند.»

در این‌وقت ظرف پختن را دم دست گذاشته دلمه‌های پیچیده را یکی یکی بغل هم در آن قرار داده، اگر زیادتر باشد به همان ترتیب که جزم و بدون فاصله از هم باشند ردیف دوم و سومش را بچینند و چاشنی‌اش را هرچه، از آب

گوجه‌فرنگی، یا سرکه قند، یا آبلیمو شکر میباشد همراه کمی آب ریخته بشقابی روی آنها دمر کرده با پاره‌سنگ تمیزی که رویش میگذارند آنرا روی دلمه‌ها سنگین نموده روی آتش گذارند، بخارش که بیرون زد آتشش را ملایم نمایند. اگر در دیگ زودپز باشد یک ساعت و اگر دیگ معمولی باشد سه ساعت وقت میبرد. موقع کشیدن دقت کنند از هم پاشیده نشود و یکی یکی را با دو قاشق که آنها را از دو طرف گرفته بلند کنند در ظرف بچینند و برای زینت میتوانند رویشان پیازداغ بپاشند و اگر چاشنی نزده‌اند ماست بریزند. «البته که ماست را باید هم زده باشند.» گردو و مغز گردوی داخلش هم از واجبات نبوده اگر نخواسته باشند میتوانند صرفنظر بکنند یا از هرکدام مختصری با پیازداغ روی دلمه ها بپاشند.

دلمهٔ گوجه‌فرنگی و فلفل: مواد لازم: گوشت چرخ کرده، برنج، لپه، گوجه‌فرنگی، اگر بخواهند فلفل دلمه‌ای، پیازچه، جعفری، گشنیز، شبت، ترخون، مرزه، هویج فرنگی، برگ بو، روغن، پیاز، فلفل زردچوبه، ادویه، نمک، کشمش، مغز گردو.

دستور طبخ: برنج و لپه را جلوتر پاک کرده، شسته خیس بکنند. سبزی را پاک کرده شسته ریز خُرد بکنند. هویج را تمیز کرده شسته ریز خُرد بکنند. توی گوجه‌فرنگی یا فلفل را خالی بکنند. «گوجه‌فرنگی دلمه‌ای باید سفت و درشت و نترکیده باشد.» طرز خالی کردن گوجه‌فرنگی و دلمه هم آن است که با چاقوی نازک ته «یعنی از طرف دم» گوجه‌فرنگی و دلمه را گرد بریده آنرا کنار بگذارند و سپس درونش را خالی بکنند.

پیازداغ نیم‌رنگ درست کرده گوشت را در آن ریخته چرخ بدهند و برنج و لپه‌اش را ریخته، سبزیجات و ادویه نمکش را نیز افزوده بپزند بطوری که آبش به خورد برود. حاضر که شد از آن داخل دلمه ها را پر کرده درهایشان را که بریده

کنار گذاشته‌اند به جای خودشان قرار داده، یکی یکی را بطوری که تَه، یعنی در گوجه‌ها بالا باشد در قابلمه یا دیگ تنگ هم چیده بطوری که در دلمه‌های سابق گفته شد و چند برگ بولابلایش گذاشته، رویش را بشقابی دمر کرده با چیزی سنگین بکنند و آب گوجه‌فرنگی ریخته دم بکنند، در دیگ معمولی یک ساعت و نیم بعد حاضر میشود. اگر بخواهند میتوانند داخل مایه‌اش هم آب یا رب گوجه‌فرنگی ریخته بپزند که خوشمزه‌تر میشود. دلمه فلفل را هم درست مانند دلمهٔ گوجه‌فرنگی آماده میکنند با تفاوت آنکه برای برطرف نمودن بوی فلفل برگ بو را داخل مایهٔ آن میکنند، اگرچه در گوجه‌فرنگی هم میتوانند چنان بکنند.

مقدار لازم: برای پنج نفر ۵۰۰ گرم گوشت، ۱۰۰ گرم برنج، ۵۰ گرم لپه، نیم کیلو سبزی، سه پیاز متوسط، ۱۰۰ گرم روغن، یک و نیم کیلو گوجه. اگر دلمهٔ کلم بخواهند یک کیلو فلفل دلمه‌ای و چنانچه بخواهند نصف نصف درست کنند یک کیلو گوجه که نصفش را دلمه کرده، نصفش را چاشنی بکنند. نیم کیلو فلفل، فلفل زردچوبه ادویه یک قاشق چایخوری، نمک یک قاشق چایخوری، یک قاشق مغز گردو، یک قاشق کشمش، برگ بو پنج تا شش برگ، چاشنی مطابق طبع که بچشند و کم و زیاد بکنند، شامل آبلیمو و شکر، سرکه و قند، آب گوجه‌فرنگی، گرد غوره که رویش بپاشند و...

دلمه بادمجان: مواد لازم: گوشت چرخ کرده، بادمجان دلمه‌ای، برنج، لپه، روغن، تره، جعفری، ترخون، مرزه، شبت، پیازچه، نعنا، گوجه‌رنگی، فلفل زردچوبه، ادویه، پیاز، نمک.

دستور طبخ: پیازداغ نیم‌رنگ درست کرده، گوشت را در آن چرخ بدهند. سپس کمی آب ریخته برنج و لپه و سبزی و ادویه‌جات و آب گوجه‌فرنگی و نمکش را نیز بریزند و با هم بپزند. البته گوشتش زیاد سرخ نشود و آنقدر جوش

نخورد و نپزد که لپه‌اش از حال برود. سر بادمجان را با چاقو بریده تویش را خالی کنند و مایه را که پخته‌اند در آن ریخته درش را بگذارند و داخل دیگ بچینند و رویش را آب گوجه‌فرنگی و روغن آب کرده داده درش را بگذارند یک ساعت بعد حاضر میباشد.

تبصره: برای پختن مواد آب زیاد نریزند و بگذارند تا آبش به خورد برود، بادمجان را پوست نکنند، روی بادمجان‌ها آب نریزند، بلکه تنگ هم بچینند تا برای پخته شدن احتیاج به آب زیاد نداشته با همان روغن و آب گوجه‌فرنگی پخته بشود. موقع پر کردن بادمجان‌ها یکی دو برگ «بو» اضافه کنند. اگر بخواهند میتوانند ریز کردهٔ هویج فرنگی هم موقع پختن مواد به آن بیفزایند. «دلمهٔ کدو سبز هم درست مشابه دلمهٔ بادمجان میباشد با تفاوت آنکه موادش باید پخته‌تر باشد، از آنجهت که کدو زودتر میپزد.»

کته و دَمی

کته: برنج را پاک کرده بشویند و برای یک ساعت نمک لازمش را ریخته خیس بکنند، پس از آن در ظرف خودش یا قابلمه و ظرف دیگر ریخته، روغن اندازه‌اش را هم بریزند و روی آتش بگذارند. آبش که تمام شد و به پلِق پلِق افتاد که سوراخ سوراخ نشان داد دم‌کنی بیندازند و آتشش را کم کنند. هر نفر ۱۰۰ گرم برنج و یک تا دو قاشق روغن و برای هر استکان برنج دو استکان و چنانچه برنجش اعلا باشد دو نیم تا سه استکان آب لازم است. نمکش را موقع خیس کردن برنج چشیده اندازه بکنند.

دمپخت باقلا: مواد لازم: برنج، باقلا خشک، روغن، پیاز، فلفل زردچوبه، نمک.

دستور طبخ: برنج و باقلا را شسته، مثل برنج کته آب و نمک ریخته یک ساعت خیس بکنند. بعداً پیازداغ درست کرده برنج و باقلا را در آن ریخته، آبش را اندازه کنند و روغن فلفل زردچوبه به اندازه بریزند و بپزند. به ته‌جوش که افتاد دم‌کنی انداخته یک ساعت صبر بکنند.

تبصره: هر یک استکان برنج دو تا سه استکان به نسبت نامرغوبی و مرغوبی برنج آب می‌برد. برای هر نفر دو استکان برنج و باقلا و برای هر نفر دو قاشق

روغن و برای هر چهار استکان یک قاشق چایخوری فلفل زردچوبه لازم است:
معمولاً کته و دمپخت هرچه زیادتر دم بکشد مغز پخت‌تر و خوشمزه میشود، مخصوصاً دمپخت باقلا که گاهی ممکن است باقلایش ناپز باشد که با دم بهتر از جوشیدن میپزد. مدت دم گذاشتنش یک تا دو ساعت وقت لازم است. نمکش را موقع خیس کردن اندازه بکنند. در اول همان دو استکان آب را حساب کنند اگر کم بود ضمن پختن میتوانند آب گرم بریزند. «آب سرد نریزند که باقلایش سفت میشود.» آب خود برنج را که خیس کرده‌اند به حساب بیاورند، یا از اول پس از شستن برنج و باقلا در موقع خیس کردن حساب بکنند.

دمپخت باقلا را با ترشی یا ماست میخورند. چنانچه دوست داشته باشند میتوانند پیازداغ زیادتر درست کرده نصفش را موقع کشیدن روی برنج بریزند که البته خیلی لذیذتر میشود. همچنین اگر دوست داشته باشند پاشیدن کمی دارچین هم دمپخت را خوشمزه‌تر کرده و هم نفخ و رطوبت برنج و باقلا را از بین میبرد. همچنین میتوانند رویش کشمش سرخ کرده بپاشند. «کشمش پلویی را پس از پاک کردن و شستن و خشک کردن در روغن سرخ میکنند ولی نه زیاد سرخ و به صورتی که سوخته و تلخ بشود.»

دمی بلغور: مواد لازم: برنج، بلغور، باقلا خشک، روغن، پیاز، فلفل زردچوبه، نمک.

دستور طبخ: درست مانند دمپخت باقلاست با حذف دارچین و کشمش، به این صورت که برنج را با بلغور و باقلا پس از پاک کردن و شستن یک ساعت با نمک خیس میکنند و پیازداغ درست کرده آب به اندازه ریخته و برنج و باقلا بلغور را در آن برگردانده میپزند و به خُرده جوش زدن یعنی سوراخ سوراخ شدن که افتاد دم‌کنی انداخته دم میکنند. یک ساعت و نیم تا دو ساعت باید دم بکشد. روغن آنرا هم میتوان در خودش ریخت که با برنج بپزد و هم میشود نصفش را در

خودش ریخته نصفش را داغ کرده روی ظرف داد. بعضی این دمپخت را شل‌تر میگیرند تقریباً مانند آش سفت قاشقی میخورند. نمکش را باید موقع خیس کردن بریزند.

دمی ماش: مواد لازم: برنج، ماش، روغن، پیاز، نمک. فلفل و زردچوبه از واجبات نمیباشد.

دستور طبخ: برنج را پاک کرده بشویند و نمک به اندازه ریخته خیس بکنند. ماش را کرکره نموده پوستش را بگیرند. حاضر که شد پیازداغ درست کرده برنج خیس کرده را در آن برگردانده آبش را اندازه نموده ماشش را هم بریزند و پخته، آبش که تمام شد و به ته‌جوش زدن و پلق پلق و سوراخ سوراخ شدن افتاد دم‌کنی انداخته یک تا یکساعت و نیم روی دم بگذارند.

دستور کرکره کردن ماش اگرچه در ماش پلو داده شد ولی مجدداً جهت سهولت تکرار میشود و به این ترتیب است که ماش را پاک کرده مثل تخمه در ظرف فلزی ریخته روی آتش بو بدهند، قهوه‌ای که شد در هاون ریخته دسته روی آن بمالند تا پوستش از مغز جدا بشود سپس در سینی ریخته بالا پائین نموده فوت کرده پوست هایش را باد بدهند، از پوست که جدا شده مغز ماش ها ماند آنرا با برنج ریخته بجوشانند.

روغن این برنج را با پیازداغ و داخل برنج ریخته و هم میتوان نصفش را داغ بکنند و روی ظرف بدهند. همچنین میتوان گوشت بی‌چربی را چرخ کرده با پیاز رندید و نمک و فلفل زردچوبه به هم مالیده سرگنجشکی درست کرده، در روغن یکی دو تفت داده موقع جوشیدن برنج داخل آن نموده دم بکنند.

دمی عدس: مواد لازم: برنج، عدس، روغن، پیاز، نمک.

دستور طبخ: برنج را پاک کرده یک ساعت قبل خیس بکنند. عدس را

جداگانه پخته آب سیاهی‌اش را گرفته کنار بگذارند. پیازداغ درست کرده برنج و عدس را ریخته پخته که شد و آبش تمام شد دم بکنند. یک ساعت و زیادتر باید دم بکشد و روغن داغ کرده پس از کشیدن روی ظرف بدهند. این دمی را با قند سائیده میخورند.

تبصره: آب برنج را بطوری که سابقاً گفته شد به مقدار هر استکان برنج، دو استکان آب اندازه بکنند. نمک اندازه‌اش را همان موقع خیس کردن بریزند و بچشند. روغن را هم میتوان تویش ریخته، هم رویش بدهند. ولی به هر صورت پیازداغ روغن‌دارش را نباید فراموش کنند. فلفل و زردچوبه بسته به میل پزنده و خورنده میباشد. آب مانده از عدسش را میتوانند با سرکه جهت خاصیت خنکی‌اش پیش‌غذائی نموده یا علاحده بخورند. البته باید توجه داشت که هر نوع برنج اگر آب نکشیده و به صورت کته یعنی بدون آبکش کردن پخته و صرف شود به فایده و خاصیت مقرون‌تر است از آنجا که نصف خاصیت برنج با آبکش نمودن از آن دور میشود. به دمپخت‌ها و دمی‌ها گوشت یا مرغ پخته میتوان افزود.

دمی لوبیا چشم بلبلی: مواد لازم: برنج، لوبیا چشم بلبلی، روغن، پیاز «اگر بخواهند فلفل زردچوبه»، نمک.

دستور طبخ: کاملاً مطابق پختن دمی عدس میباشد با این تفاوت که لوبیایش را باید قبلاً پخته اگر بخواهند آب سیاهش را برای خوشرنگ شدن گرفته اگر نخواستند آبش را در پختن به خورد خودش بدهند. پیازداغ و دم و روغنش نیز مشابه دمی عدس میباشد و با قند سائیده یا ساده وَ اگر بخواهند با ترشی یا ماست میخورند. «برای تکمیل اطلاع به دمی عدس رجوع کنند.»

دمی گوجه‌فرنگی یا پلو استانبولی: مواد لازم: برنج، گوشت چرخ کرده، روغن،

گوجه‌فرنگی، فلفل زردچوبه، نمک.

دستور طبخ: برنج را پاک کرده یک ساعت جلوتر خیس کرده نمک بزنند. گوشت چرخ کرده را پیاز رندیده و فلفل زردچوبه و نمک زده چنگ بزنند و حاضر بکنند. آب گوجه‌فرنگی را گرفته آماده داشته باشند. پیازداغ درست کرده برنج با آب کمتر ریخته بجوشانند، و ضمناً گوشت چنگ زده را کوفته سرگنجشکی‌های ریز نخودی درست کرده یکی یکی تویش بریزند تمام که شد آب گوجه‌فرنگی‌اش را ریخته آبش را به خورد دهند. به ریز جوش زدن و پلق پلق که افتاد دم‌کنی انداخته آتشش را کم بکنند. در تمام طول دم کشیدن باید آتشش کم باشد که از جهت داشتن گوجه‌فرنگی زود ته گرفته ته دیگش سیاه و سوخته میشود. اگر روغن آنرا همه در خودش بریزند خوشمزه‌تر میشود و با این‌حال میتوانند برای طعم بهتر مقداری هم روغن یا پیازداغ پس از کشیدن رویش بدهند.

اگر در آب و پخت آن خوب دقت شده آبش زیاد نشود و بتوانند دان‌تر درآورند، «البته نه نپخته و غیرمغز پخت» خود نوعی استانبولی‌پلو محسوب میشود. این دمی را بدون سرگنجشکی و تنها با رب گوجه‌فرنگی هم درست میکنند، ولی پیازداغ زیادتر و فلفل زردچوبه‌اش لازم میباشد و همچنین روغن اعلائی که رویش بدهند.

دمی اسفناج: مواد لازم: برنج، روغن، اسفناج، گوجه‌فرنگی، آبلیمو، تخم‌مرغ، فلفل زردچوبه، پیاز، نمک.

دستور طبخ: این دمی را به سه نوع درست میکنند. اول آنکه کته گذارده، اسفناج را با پیازداغ و تخم‌مرغ و آب گوجه‌فرنگی و آب‌لیمو نرگسی درست کرده با آن میخورند. نوع دوم آنکه اسفناج را سرخ کرده موقع دم کردن وسط برنج را باز کرده میان آن گذارده دم میکنند. نوع سوم خود نرگسی را میانش گذارده

روغنش را موقع دم کردن داده دم میکنند.

در هر صورت اگر به گونهٔ اول خواستند، اول به قسمت کته و سپس به دستور طبخ نرگسی رجوع کنند ولی باید گفت که در نرگسی معمولی گوجه‌فرنگی بکار نمیرود، در حالی که در این نرگسی پس از سرخ کردن اسفناج باید آب گوجه ریخته آنرا بپزند و تخم‌مرغش را شکسته هم بزنند. در غیر سرخ کرده هم اسفناجش را با آب گوجه‌فرنگی بپزند که در این حالت زدن تخم‌مرغ و نزدن آن مطرح نبوده میتوانند همین اسفناج را لای برنج گذارده دم بکنند. «پاک کردن و خوب در آب خیساندن و شستن اسفناج را فراموش نکنند که اسفناج معمولاً شن داشته زیر دندان میرود.»

دمی رشته: مواد لازم: برنج، روغن، رشتهٔ پلوی، نمک.

دستور طبخ: برنج را یک ساعت جلوتر شسته با نمک خیس بکنند و رشتهٔ پلوی را همراه برنج و نصف روغن ریخته آبش را اندازه کرده بپزند و آبش که تمام شد دم کنی انداخته حداقل یک ساعت روی دم بگذارند و نصف دیگر روغن را داغ کرده روی ظرف بدهند. «رشتهٔ پلوی سوای رشتهٔ آشی است و این رشته،هم نازک‌تر بریده و هم بوداده شده است.»

مقدار مواد: یک کیلو برنج، ۳۵۰ گرم رشته، ۲۰۰ گرم روغن.

غذاهای ساخته شده از بادمجان و کدو

کشک بادمجان: مواد لازم: بادمجان، روغن، پیاز، فلفل زردچوبه، نمک، گوجه‌فرنگی یا کشک، نعنا خشک.

دستور طبخ: بادمجان را پوست کنده، نمک زده یکی دو ساعت در سبد بگذارند تا تلخ آبش خارج بشود. روغن داغ کرده بادمجان‌ها را در آن سرخ کرده کنار بگذارند. پیاز خُرد کرده را در روغن آن سرخ کرده فلفل و زردچوبه ریخته هم زده و آب بریزند و بادمجان‌ها را در آن چیده درش را گذاشته آتشش را ملایم نمایند تا به ملایمت پخته آبش تمام شده به روغن بیفتد. دقت کنند که چون جنس خود بادمجان از آب است برای پخته شدن آب زیاد نمیبرد و هرچه بادمجان سرخ کرده بی‌آب و غلطان در روغن باشد خوشمزه‌تر میشود. اگر چاشنی گوجه‌فرنگی بخواهند میتوانند عوض آب، آب گوجه‌فرنگی بریزند و اگر با کشک میل داشته باشند پس از کشیدن کشک را روی بادمجان‌ها داده میل میکنند. نعنا داغ یا سیر داغ نعنا داغ روی بادمجان سرخ کرده، با کشک از ضروریات میباشد. این غذا را با نان میخورند.

کدو سرخ کرده: مواد لازم: کدو سبز، روغن، پیاز، فلفل زردچوبه، نمک، ماست.

دستور طبخ: کدو را پس از پوست کندن نمک پاشیده بگذارند آبش بیرون بیاید و سرخ کرده کنار بگذارند و در روغنش پیازداغ درست کرده، فلفل زردچوبه اش را ریخته هم بزنند و کمی نمک و آب بریزند و کدوها را چیده آتشش را کم بکنند. «آتش تند کدوها را متلاشی میکند.» کدو نیز مانند بادمجان بلکه زیادتر از آن باید بی‌آب و در روغن پخته و در بشقاب چیده بشود، لذا حتی‌الامکان در آن آب نریخته بگذارند با آتش کم و آبی که از خود کدوها خارج میشود پخته بشود. کدو سرخ کرده نیز غذای ساده‌ایست که با نان و اگر خواستند با ماست میخورند.

بادمجان روریگی: مواد لازم: بادمجان، روغن، پیاز، کشک، فلفل، نمک.

دستور طبخ: بادمجان را با پوست در تنور سنگکی انداخته بپزند. سپس پوستش را کنده با نمک و فلفل و کشک کوبیده، پس از کشیدن رویش نعنا داغ پرروغن داده با نان میل میکنند. «بادمجان این غذا باید قلمی و بزرگ باشد که آنرا بادمجان تنوری میگویند.» اگر به نانوائی نخواستند بدهند میتوانند با فر بپزند. «معمولاً فلفل آنرا زیادتر یعنی تا حد تندی میزنند.»

یتیمچه بادمجان: مواد لازم: بادمجان، روغن، پیاز، گوجه‌فرنگی، کشک، فلفل زردچوبه، نمک.

دستور طبخ: بادمجان را پوست کنده خُرد بکنند. پیازداغ درست کرده بادمجان‌ها را در آن ریخته فلفل زردچوبه و نمک به اندازه زده با شعلهٔ کم و آب خودش بپزند تا به روغن بیفتد. پس از کشیدن کشک و نعنا داغ رویش داده با نان میل کنند. اگر با گوجه‌فرنگی بخواهند گوجه‌فرنگی یا آب آنرا با بادمجان‌ها ریخته بپزند. این نوع آن چون رویش نعنا داغ، پیاز داغ لازم نمیباشد بهتر است پیازداغ داخلش را بیشتر بکنند. فلفل و زردچوبه و نمکش مانند

صورت اول میباشد.

قلیهٔ کدو: مواد لازم: کدوی سبز، روغن، پیاز، فلفل زردچوبه، نمک.

دستور طبخ: پیازداغ زیادتر درست کرده، کدو را پوست کنده و خُرد نموده در آن ریخته، فلفل و زردچوبه و نمک به اندازه زده بپزند تا آبش تمام شده به روغن بیفتد. در قلیه کدو هم اگر آب نریزند بهتر است. این غذا را با ماست و همراه نان میخورند.

قلیهٔ کدو حلوائی: مواد لازم: کدو حلوائی، عدس، لوبیا قرمز، روغن، پیاز، فلفل زردچوبه، نمک.

دستور طبخ: لوبیا قرمز را جلوتر پس از پاک کردن و شستن آب ریخته بپزند، نیمه‌پز که شد عدسش را بریزند. هر دو که پخته شد، پیازداغ درست کرده، کدو را که پوست کنده، ریز خُرد کرده‌اند در آن ریخته فلفل و زردچوبه نمک و لوبیا عدسش را بریزند و با آتش ملایمتر بپزند. اگر عدس و لوبیایش آب دارد دیگر آب نریزند، اگر ندارد به اندازه‌ای که پس از پخته شدن آبکی نباشد بریزند.

مقدار مواد: هر یک کیلو کدو حلوائی دو استکان لوبیا قرمز، دو استکان عدس، ۱۰۰ گرم روغن، دو پیاز متوسط، یک قاشق چایخوری فلفل زردچوبه و ادویه، نمک به اندازه.

اشکنه ها

اشکنهٔ شنبلیله: مواد لازم: روغن، پیاز، شنبلیلهٔ خشک، آرد گندم، تخم مرغ، سیب زمینی، فلفل زردچوبه، نمک.

دستور طبخ: پیازداغ درست کرده، زعفرانی رنگ که شد آرد و شنبلیله و فلفل زردچوبه اش را در آن بریزند و یکی دو قاشق در آن گردانده آب بریزند. جوش که آمد تخم مرغش را زده با نمک بریزند و دو سه جوش که آمد برداشته بکشند.

مقدار مواد: برای هر چهار نفر ۱۵۰ گرم روغن، دو تخم مرغ، آرد یک قاشق، شنبلیله یک قاشق سرخالی که چوبهایش را گرفته کف مال کرده بریزند، نمک یک قاشق چایخوری سرخالی، آب پنج استکان.

اگر خواسته باشند میتوانند سیب زمینی هم پوست کنده نازک نازک بریده بریزند و به تعداد نفرات سوای تخم مرغی که زده تویش ریخته اند نفری یک یا هر چند تخم مرغ که میل داشته باشند نزده بیندازند، سیب زمینی هایش که پخته شد برداشته بکشند. این غذا را مانند آبگوشت آبش را ترید کرده ساده یا با ترشی میخورند و سیب زمینی تخم مرغش را به جای گوشت همراه نان دنبالش میدهند. با تصنیفی که از این غذا قدیمی ها میخواندند.

برفتیم و ما یک به یک... به خونه قدسی — نشستیم و ما دسته جمع به زیر کرسی

بخوردیم و ما اشکنه به ضرب ترشی ـــ آی ترشی، آی ترشی، آی ترشی...
(نقل از کتاب شکر تلخ، تألیف نگارنده.)

کله‌جوش (کال‌جوش): مواد لازم: روغن، پیاز، نعنا خشک، فلفل زردچوبه، کشک، مغز گردو، نمک.

دستور طبخ: پیاز را خُرد کرده در روغن سرخ بکنند. زعفرانی رنگ که شد فلفل زردچوبه نعنا خشکش را ریخته آب بریزند. موقع برداشتن کشکش را زده یکی دو جوش که زد بردارند. نمکش را اگر لازم شد بعد از زدن کشک بریزند. مغز گردویش را هم میشود کوبیده در خودش ریخت و هم میشود پس از ترید کردن نان رویش پاشید.

این اشکنه را نان زیاد نریزند که در اثر داشتن کشک سفت میشود و بهتر است مقداری از آنرا برای احتیاط سفت شدن نگاه بدارند، هرآینه به اصطلاح خفه شد بریزند یا از اول ملاحظه کنند.

مقدار مواد: برای هر چهار نفر ۱۵۰ گرم روغن، ۲۰۰ گرم کشک، دو پیاز متوسط، یک قاشق چایخوری نعنا خشک، همین مقدار فلفل زردچوبه، ۱۰۰ گرم مغز گردو.

اشکنه‌های دیگری نیز میتوان درست نمود، مانند اشکنهٔ گوجه‌فرنگی، اشکنهٔ اسفناج که مایهٔ اولیه‌شان همان مواد اشکنهٔ شنبلیله است با تفاوت چاشنی گوجه‌فرنگی که برای یک نوع و چاشنی آب سماق که به اشکنهٔ اسفناج میزنند. اما در اشکنه اسفناج باید پس از سرخ شدن پیاز اسفناج ریز کرده را در آن تف بدهند و آب سماق را گرفته موقع برداشتن بریزند. تخم‌مرغش نیز باید نصفش در آبش شکسته شده، نصفش درسته انداخته بشود. ولی توی اشکنه‌ها کال‌جوش و اشکنهٔ شنبلیله مطبوع‌تر میباشد.

اشکنه چنگال: روغن را داغ کرده، شکر را در آب حل نمایند و داخل روغن نموده جوش که آمد برداشته نان ترید میکنند. زعفران هم در شربت آن میتوانند داخل کنند. غذائی است ساده برای زمستان در قوت و حرارت تمام، در شرط اول رغبت و اشتها و دوم روغن حیوانی اعلا و زعفران خوبی که با آن تهیهٔ چنگال بکنند. این غذائی بود که برای دامادها و زائوهای کم‌بضاعت تجویز میکردند.

غذای زائو

کاچی: مواد لازم: آرد گندم یا آرد برنج، روغن اعلاء، شکر، زعفران، آب.

دستور طبخ: آرد را در روغن سرخ کرده قهوه‌ای که شد شکر را در آب گرم حل نمایند و زعفران به اندازه زده بریزند و ملایم هم بزنند و چند جوش که زد و آردها کاملاً حل شده از نرمی و حالت به صورت فرنی درآمد بکشند. کاچی را گرم گرم به زائو میخورانند و در اندازهٔ آب آن باید دقت شود که سفت بمانند حلوا و یا آبکی، مانند سوپ نشده باشد. اصل کاچی روغن اعلای حیوانی آن است و این که روی ظرف را روغن بپوشاند. میگفتند کاچی در رگ و پی زائو دویده نیروی از دست رفته را به او باز میگرداند و مایه خوبی و زیادی شیر او میشود. برای هر دو استکان آرد چهار استکان شکر، ۲۰۰ تا ۳۰۰ گرم روغن، زعفران دو سر انگشت. معمولاً از بعد زائیدن تا سه روز به زائو کاچی میدادند.

کاچی با آرد گندم از نظر نیرو کاملتر و با آرد برنج از جهت طعم بهتر میشود.

از دیگر غذاهای زائو که بعد از کاچی میدادند کباب و چلوکباب و چلومرغ زعفران زده و ترچلو با زرده تخم‌مرغ خام و زردهٔ خام را که نمک زده بالا بیندازد و شیر و تخم‌مرغ را میتوان نام برد و از مایعات شربت قند با تخم شربتی و شربت زعفران و شربت هل و گلاب و شربت قند و بیدمشک را به جای آب میدادند. ضمناً از دستورات بود که ده روزهٔ اول هندوانه و آبکی و آب یخ نداده

یا کمتر میدادند و تأکید بر اینکه زائو تا حمام زایمان سر پا نباید بنشیند که (سیبک) درمیآورد.

و اما از غذاهائی که برای مهمانی زائو ترتیب میدادند: به نشانهٔ جنسیت طفل، چنانچه پسر آورده بود ماش پلو و هرآینه دختر زائیده بود عدس پلو میدادند.

دهان گیرهٔ دامادها

حلوای آرد گندم: مواد لازم: آرد گندم ۵۰۰ گرم، روغن ۳۵۰ گرم، زعفران و شکر و گلاب و زنجبیل سائیده و آب به مقدار لازم.

دستور طبخ: آرد را الک کرده در روغن سرخ بکنند قهوه‌ای که شد «نه در حدی که سوخته و سیاه بشود.» شکر به اندازه در آب و گلاب و زعفران حل کرده بریزند و هم بزنند. «برای این مقدار آرد یک و نیم تا دو لیوان آب لازم است و اصولاً در پختن حلوا اول آب زیاد نریزند که شل نشود و حساب آب انداختن خود شکر را هم ملاحظه کنند و چنانچه آب لازم داشت میتوانند بعداً به اندازهٔ لازم آب داغ داخل کنند.»

پس گفته شد که آرد را در روغن خوب سرخ کرده شربتش را که شامل آب و گلاب و شکر و زعفران است ریخته هم بزنند تا وقتی که پخته آبش به خورد رفته جمع بشود. بعداً اگر خواستند حلوا روغن انداخته کامل بشود از روی آتش برداشته دسته‌های ماهیتابه را گرفته حلوا را در آن غلت بدهند که این کار یعنی اینطرف آنطرف حلوا را (نتو انداختن) میگویند. پس از آن در بشقاب پهن کرده اگر خواستند دور آنرا با کنگره نمودن زینت بکنند.

آرد حلوا باید از گندم خالص بوده، در بین آردهای در دسترس به نسبت آرد سنگکی برای این کار بهتر میباشد. دیگر هرچه آردش خوب‌تر سرخ بشود

حلوایش تردتر و سوهانی‌تر میشود و شرطش آن است که مرتب هم بخورد و نسوزد و آب و شکر و پخت و شل و سفتی‌اش اندازه باشد. این مقدار آرد چهار تا پنج بشقاب حلوا میدهد. اگر این حلوا را زنجبیلی بخواهند میتوانند یک قاشق چایخوری زنجبیل سائیده هم در شربت آن حل کرده بریزند.

این حلوا را در دسترس دامادها گذارده و جزء غذاهای او میساختند و در آن این مسئله طبّی مطرح بود که چربی و شیرینی، مخصوصاً حلوای زعفرانی ضعف و سستی پس از مباشرت را از بین برده آمادگی بعدی را فراهم میسازد.

ترحلوا: این حلوا نیز درست همانند حلوای آرد گندم پخته میشود با تفاوت آردش که حلوا را با آرد گندم و ترحلوا را با آرد برنج میپزند و اما برای حلوای آرد گندم قوت زیادتر قائل میشدند و زائوها و دامادها را از نوع آرد گندمی ترتیب میدادند.

کله‌پاچه ــ سیرابی

کله‌پاچه: مواد لازم: کله‌پاچه، سیر، پیاز.

دستور طبخ: مشکل‌ترین کار کله‌پاچه تمیز کردن است، به این طریق که اگر با آب بخواهند پاک کنند باید آب را جوش آورده کله را دو سه دقیقه در آن خوابانیده درآورند و با دَم چاقو پشم و موهایش را بگیرند و تمیز کنند و اگر روی آتش بخواهند باید روی شعلهٔ آتش گرفته این کار را بکنند. اما پاچه را باید دو تا دو تا در آب جوش فرو برده پاک بکنند، چه اگر همه را در آب خوابانده بیرون آورند تا بخواهند یکی دو تای اول را تمیز کنند بقیه سرد شده مجدداً پشم به پوست محکم میشود.

پس از پاک کردن کله زیر بینی آنرا درانده از همان‌جا روی سنگ یا ته هاون تمیز محکم بکوبند تا کثافات و انگل‌های داخل کله از راه بینی آن بیرون بیاید. پاچه را نیز از وسط چاک سُم بدرانند و چیزی غدد مانند در آن دیده میشود که میانش پر از مو بوده «مودزد» پاچه میگویند درآورند. بعداً همه را کاملاً شسته پاکیزه بکنند و اگر بخواهند و ظرف بزرگ نداشته باشند کله را از وسط شقه کرده با پاچه‌ها در دیگ بگذارند و چند تکه پیاز و چند پر سیر به آن افزوده آب بریزند و روی آتش گذارند. آبش که پائین رفت میتوانند دم کنی انداخته یا درش را محکم کرده به حال خود گذارند. در کله پاچه نمک و فلفل

زردچوبه نریزند. مدت پخته شدن کامل کله‌پاچه از شش تا ده ساعت میباشد که روی آتش معتدل و در ظروف معمولی باشد و در دیگ زودپز از ۲ تا ۳ ساعت طول میکشد.

سیرابی: مواد لازم: سیرابی، شیردان، پیاز، سیر، فلفل سبز.

دستور طبخ: آب جوش تهیه کرده، سیرابی و شیردان را یکی یکی در آن خیسانده برگردانند و با دم چاقوزبری (عاج)ها و سیاهی‌های او را گرفته تمیز بکنند، و مزه و لذت سیرابی و شیردان وقتی است که کاملاً پاکیزه و از هر زائده دور و سفید شده باشد. سپس کاملاً در آب شسته با سیر و پیاز و فلفل سبز در دیگ ریخته آب بریزند و روی آتش گذارند.

سیرابی و شیردان پختنش چندین ساعت طول میکشد و هرچه پخته‌تر باشد خوشمزه‌تر و مطبوع‌تر میشود که در دیگ‌های معمولی هفت هشت ساعت و در زودپز دو تا سه ساعت وقت میبرد. در سیرابی شیردان هم نمک نمیریزند، مگر وقتی بخواهند میل بکنند و زردچوبه و امثال آن طعم طبیعی آنرا خراب میکند. البته آب آن نیز اگر به اندازه و کمتر باشد لذیذتر میشود.

کله‌پاچه و سیراب شیردان را با ترشی یا آبلیمو میخورند.

غذاهای حاضری یا قاتق فقرا

اولاً چه متمکن و چه فقیر را عقیده بر این بود که باید در زمستان و هوای سرد اغذیهٔ جان‌دار چربی شیرینی دار و در تابستان غذاهای سبک و خنک بدون گوشت و چربی و شیرینی خورده بشود و این دستوری بود که از طرف اطبای زمان و طب قدیم به آنان رسیده بود، لذا اگر در این قسمت از قاتق فقرا نام برده میشود شرط آن نیست که اغنیا از آن استفاده نمیکردند، که چه‌بسا از عکس ها و نوشته‌جات و خاطرات سلاطین قاجار و بزرگان و رجال آن این موضوع بخوبی روشن میشود که آنان نیز در فصول گرم از حاضری‌های سبک به اصطلاح امروزی فقیرانه مانند نان و پنیر و سکنجبین یا نان و پنیر و هندوانه و امثال آن سدجوع میکردند و میگفتند همچه که گوشت و چربی و شیرینی حرارت بدن را در زمستان بالا میبرد در تابستان هم به همین نحو در بدن عمل میکند و این از جهت راحت بدن و سلامت تن مضر میباشد، برعکس به همان شیوه که غذاهای بی‌رمق حرارت تن را در زمستان تقلیل میدهد در تابستان هم به همانگونه رفتار میکند و این همان حالت دلخواه میباشد، علاوه بر آنکه زحمت پخت پز نیز برداشته میشود.

پس اینک که فایدهٔ غذاهای حاضری معلوم شد به شرح و نام و چگونگی آنها میپردازیم: نان و پنیر و سکنجبین، نان و پنیر و سکنجبین و خیار، به

این صورت که لقمه‌ی نان و پنیر یا نان و پنیر و خیار را به دهان گذاشته سکنجبین را پشتش میدادند.

نان و پنیر و سرکه شیره. نان و پنیر و هندوانه. نان و پنیر و پسته. «قصه‌ای هم در این زمینه برای بچه‌ها داشتند که مطلعش همین بود: نان و پنیر و پسته ــ علی خانی بک نشسته...»

نان و پنیر و مغز گردو. نان وپنیر و خیار. نان و پنیر و انگور. نان و پنیر و خرما. نان و پنیر و سبزی. نان و پنیر و پیاز. نان و پنیر و گرمک، طالبی. نان و پنیر. نان و پنیر و چای شیرین. نان و پنیر و خربزه. نانِ دوباره تنور و پنیر.

تکیه بر روی پنیر شاید اول از جهت ارزانی این قاتق بوده و دوم از آن بابت که چون طعم شور داشته تحریک اشتها میکرده نان خالی را هم غذا مینموده است. و امروزه معلوم میشود که همان کلسیوم پنیر بوده که فقرا را با همهٔ بی‌غذائی سر پا نگاه میداشته است.

دیگر: نان و ماست. نان و ماست و شیره. نان و ماست و شکر. نان و کشک. نان و کره. نان و روغن. نان و آب‌دوغ خیار، در مایه ماست که دوغ بکنند و خامه و خیار و سبزی تره و ریحان و نعنا خشک و پیازچه و کشمش پلویی و کوبیدهٔ مغز گردو با کوبیده نانِ دوباره تنور یا نان لواش خشک که در آب‌دوغ خیار مقداری خوابانده (اخته) بکنند.

نان و دوغ. نان و سیب‌زمینی. نان و شیره. نان و ارده شیره «شیره رقیق به نام شیرهٔ (شَت) و کوبیدهٔ ریشه‌ای به نام (ارده) که از آن حلوا ارده درست میکنند.»

نان و حلوا ارده. ترید شیر. ترید سکنجبین. ترید سرکه شیره. نان و تخم‌مرغ. نان و نیم‌شکر.[1] ترید چنگال. نان و آب سیرابی.[2] نان و سرکه و نمک. نان و مربا. نان و ترشی. نان و

کاهو. نان و لبو. نان و ترب سیاه. نان و خیار. نان و آب قند. نان و قند. نان و پیاز. نان و انجیر. و نان و هر میوه و سبزی خوردنی.

و در آخر غذائی که فقرای به تمام معنا فقیر استفاده کرده مانند: نان و آب گرم. نان خالی. نان خشک که از بی بضاعتی توانائی گرم کردن آبی را نداشته در آب سرد نرم کرده میخوردند. در این زمینه تعریفی است که یکی از دوستان از حدت فقر و رعایت قناعت خانوادهٔ خود از اواخر دورهٔ قاجاریه مینمود که پس از مدتها که با نان خالی سر کرده پدرشان میخواست قاتقی ضمیمه کند یک شاهی یعنی به مقدار کمتر از یک استکان سرکه شیره خریده آنرا در قدح آبی خالی مینمود و از آن آب سرکه شیره برای بزرگترها که یازده بچه داشت دو قاشق غذاخوری و برای کوچک‌ترها یک قاشق ریخته میگفت با قاشق چایخوری بخورند که تا آخر نانشان کفایت بکند و آن سرکه شیره چندان بود که فقط توانسته بود کمی طعم آب را تغییر بدهد. و در اینجاست که آدمی باید بگوید: خداوندا به تو پناه میبرم از زحمت فقر و چنانچه پروردگار راحت و نعمت و فراخی معیشت او را عنایت نمود از بند بند وجود سپاسگزار بوده همراه با دستگیری از مستمند شکر نعمت‌های او را بجا آورد.

اگرچه در این مورد، همین اواخر مرد پیاده‌ای را که میخواست به قم برود سوار نمودم و در ضمن صحبت که از فقر مینالید برایش نسخهٔ قناعت را تجویز نموده شعر و مثل‌ها آوردم و در جواب گفت: و اما از قناعت هم چیزی نفهمیدم که از بس پنیر به روی نان مالیدم شستم پهن شد و باز هم نتوانستم یکی خودم

---

۱. حلوائی که از آرد برنج سرخ کرده و شکر و هل و گلاب درست کرده در سینی یا مجمعه به کلفتی دو انگشت پهن کرده رویش دارچین پاشیده لوزی میبریدند.

۲. چون وسعشان نمیرسید که صد دینار داده آب و خود سیرابی بخرند یکشاهی داده آب فقطش را میگرفتند. ضمناً سیرابی فروش ها نام آنرا آب جوجه داد میزدند.

را دو تا بکنم. هرچند این مطالب برای آنان که صورت کریه فقر را ندیده‌اند «که انشاء‌الله هرگز هم نبینند» قابل درک و لمس نمیباشد، چه گفته‌اند سوار از پیاده و سیر از گرسنه خبر ندارد ولی با همهٔ احوال خاطر دولتمندان را به این مصرع که میگوید: چو استاده‌ای دست افتاده گیر را جلب نموده میگویم: «ای که دستت میرسد کاری بکن— پیش از آن کز تو نیاید هیچ کار» و عیبی ندارد اگر از گوشه لقمهٔ مأکولتان، انسانی یا حیوانی هم بهره‌مند بشود.

پس غذائی و تفننی ها

یخ در بهشت: **مواد لازم:** آرد برنج، شیر، شکر، گلاب، هل، آب.

دستور طبخ: آرد برنج را از الک نرم گذرانده در آب و کمی شیر هم زده خوب حل بکنند و روی آتش گذارده هم بزنند، کاملاً که نرم و همزده شد کم کم بقیهٔ شیر را ریخته آتشش را ملایم نموده بپزند. البته آرد برنج هم مانند خود برنج پختن لازم دارد تا بوی خامی آن بیرون رفته مطبوع بشود و حداقل باید نیم تا سه ربع ساعت ملایم جوش بخورد. سپس هل و گلاب و شکرش را ریخته کم کم هم بزنند تا هم شکر آن حل شده و هم دست به هم بشود.

بعداً در قالب یا کاسه ریخته پس از خنک شدن روی یخ قرار بدهند و موقع بردن سر سفره روی آن پستهٔ نیمکوب بپاشند. «سرد کامل بشود اما منجمد نشود.»

یخ در بهشت را نیز میتوان با زعفران بعمل آورد و هم میتوان نصف آنرا سفید در ظرف کشیده، نصفش را زعفران زده کشید. همچنین میتوانند زعفران را در گلاب حل کرده برای زینت روی آن بدهند. شیره کشیدن از هل با آنکه سابقاً گفته شده ولی در اینجا باز تکرار میشود که: مغز هل را از پوست آن جدا کرده خوب بکوبند و در گوشهٔ پارچهٔ نازکی بسته در آب نیمگرم فرو برده با سر انگشتان بمالند و شیره بکشند. فراموش نشود که زعفران نیز باید با قند سائیده

شده در آب جوش حل بشود و سپس مورد استفادهٔ هر غذا قرار گیرد.

مقدار مواد: برای هر سه قاشق غذاخوری آرد برنج نصف لیوان آب و یک و نیم لیوان شیر، نیم استکان گلاب، مغز یعنی دانه‌های هل را که گرفته بکوبند. زعفران به مقداری که تغییر رنگ پیدا کند اما زیاد زرد نشود.

لرزانک: مواد لازم: نشاسته، شکر، گلاب، زعفران، هل، آب.

دستور طبخ: ترشی نشاسته را گرفته پس از آن آنرا در آب سرد حل کرده بجوشانند ۱۵، ۲۰ دقیقه بعد شکر و هل و گلاب و زعفرانش را ریخته پس از چند جوش در ظرف کشیده خنک که شد رویش پستهٔ کوبیده بپاشند و روی یخ یا در یخچال و مانند آن گذارند که مثل ژله سفت و لرزان میشود. «کاملاً سرد بشود اما نه بطوری که منجمد بشود.» پیش از ریختن گلاب و شکر باید سفت و شلی آنرا حساب داشته باشند، به این صورت که در این وقت یعنی پیش از گلاب از فرنی نباید شل‌تر باشد.

و اینک دستور ترشی گرفتن نشاسته: نشاسته را باید نرم کرده در ظرف بریزند و آب ولرم رویش ریخته هم بزلند و بگذارند ته‌نشین بشود و آبش را خالی کرده دومرتبه آب بریزند و این کار را سه مرتبه تکرار کنند و به این ترتیب ترشی نشاسته گرفته شده آنچه بعد از گرفتن آب سوم ته ظرف میماند نشاسته‌ایست که باید بکار ببرند.

لرزانک پس‌غذایی و دهان‌گیره‌ایست برای میان روز ونیمروزوطرف عصر، مخصوصاً برای تابستانها که از جهت نرمی و خنکی قابل تناول میباشد و در رقت و لطافت آن این ضرب‌المثل بود که به‌کسی گفتند: لرزانک بخور ته دلت را نگه بدارد. جواب میداد اگر لرزانک میتوانست نگه بدارد خودش را نگاه میداشت.

علامت نشاسته خوب: سفیدی و پاکیزگی آن است و زردی و آشغال داشتن آن نشانهٔ کهنگی و بدی آن میباشد.

مقدار مواد: هر دو قاشق نشاسته یک لیوان آب و اگر در جوشیدن سفت شد بعداً آب بریزند. شکر به اندازه‌ای که زیاد شیرین نشود و هل و گلاب در حدی که معطر و مطلوب بشود. زعفران آنرا هم میشود داخلش زد و هم برای زینت سر قاشقی رویش ریخت.

رویخی: مواد لازم: آرد برنج، شیر، نشاسته، هل، گلاب، شربت قند.

دستور طبخ: برای هر سه قاشق آرد یک قاشق نشاسته، سه لیوان شیر و آب که نصف نصف بکار ببرند. به این ترتیب که آرد برنج و نشاسته را در آب حل کرده روی آتش گذارند و ملایم هم زده به جوش که افتاد کم کم شیر را به آن افزوده هم بزنند و هم زدنش را ادامه بدهند تا ته نگیرد و برنج و نشاسته‌اش پخته بشود. پخته شدن رویخی حدود نیم تا سه ربع ساعت وقت میبرد. سپس آنرا در بشقاب های تخت فلزی یا دوری چینی ریخته خنک که شد روی یخ یا توی یخچال و مثل آن قرار بدهند. هرچه نازک‌تر در بشقاب ریخته بشود در خوردن خوش خوراک‌تر میباشد. دیگر که سرد بشود. «اما نه بطوری که منجمد بشود.»

موقع خوردن شربت قند «که ذکرش در فصل شربت ها خواهد آمد.» رویش داده، هل و گلاب بالایش پاشیده نوش‌جان بکنند. هل را باید شیره کشیده در گلاب حل بکنند و روی هر بشقاب یک قاشق پخش بکنند. خوردنی‌ایست مطبوع برای پیش از ظهرها و عصرها مخصوصاً در فصول گرم که لذت میدهد.

هل و گلاب: مواد لازم: ژلاتین، شکر، هل، گلاب، آب.

دستور طبخ: در هر سه استکان آب جوش و سه قاشق شکر، دو ورق ژلاتین حل کرده یک قاشق گلاب و شیرهٔ هل ریخته هم بزنند و در کاسه یا پیالهٔ چینی ریخته روی یخ بگذارند تا خودش را گرفته سفت بشود. اگر بخواهند میتوانند

پس از بسته شدن رویش زعفران بدهند. البته که مقصود زعفران حل کرده است. سابقاً با این خوراکی بازی و برد و باخت میکردند، به این صورت که هر دو نفر یکی یک پیالهٔ یک اندازهٔ هل و گلاب برداشته یکی پیاله‌اش را سر دست نگاه داشته یکی پیاله خود را روی آن دمر میکرد و لحظاتی نگاه داشته بلند مینمود اگر مایهٔ کاسه‌اش روی مایهٔ کاسه حریف میخوابید و کاسهٔ خالی به دستش میماند باخته بود و اگر سالم بلند شده بود برده بود و دفعهٔ بعد نوبت حریف بود که پیاله‌اش را روی پیالهٔ طرف برگردانده بلند کند که اگر مال او هم سالم برگشته بود هر دو از هم بی‌حساب بوده برد و باختی نشده بود و اگر خالی شده بود دو پیاله هل و گلاب یعنی دو باخت داده بود. البته هل گلابی‌ها که آنرا در پیاله‌های سفالین درست کرده سر گذرها میگذاشتند رویشان را عوض زعفران با محلول گل‌رنگ زینت میکردند و رنگشان را هم با گل‌رنگ تغییر میدادند.

این هل و گلاب را هم ساده، هم زعفرانی رنگ درست کرده رویش را فقط زعفران حل کرده میدهند. خاصیت این خوراکی اول رفع بهانه و دهان تازه کردن و دوم فایدهٔ ژلاتین آن است که بن مو و دندان را محکم میکند و دیگر عطر هل و گلاب آن که تقویت قلب و دماغ میکند.

در قدیم به ژلاتین سریشم خوراکی میگفتند.

شربت‌ها و افشره‌ها

شربت ساده: برای هر دو پیمانه شکر یک پیمانه آب حساب کرده روی آتش گذارند. جوش که آمد یک سفیدهٔ تخم‌مرغ را روی یک قاشق شکر ریخته هم بزنند و روی آن بریزند. فایدهٔ این کار آن است که جرم و سیاهی‌های شکر یا خاکه‌قند را گرفته به روی ظرف میآورد که باید با کفگیر یا ملاقه گرفته دور بریزند. ضمناً مواظب باشند که شربت سر نرفته از دور ظرف بیرون نریزد. پس از گرفتن جرم باید شکر چندان بجوشد تابه قوام بیاید و آن هم به این صورت است که تقریباً روی شربت نگین نگین میشود و از ملاقه که سرازیر میکنند رشتهٔ آن متصل و دارای غلظت میباشد. بعد از آن هل کوبیده را در گلاب شیره کشیده هر یک کیلو شکر را سه قاشق از آن ریخته هم زده بردارند.

این شربتی است آماده که در هر مورد و مصرف، مانند آب زدن با آب‌لیمو و جلو مهمان گذاشتن و در پذیرائی عقد و عروسی و مانند آن بکار میآید و همچنین که میتوان آنرا روی شیربرنج و رویخی و مانند آن ریخت و تخم شربتی که نوعی دانهٔ خوشبوی مقوی‌ایست روی شربتش پاشیده به زائو و بیمار ضعف قلبی نوشانید.

سکنجبین: یا سرکه انگبین را اینطور تهیه میکنند که مثل شربت ساده یا هر دو

پیمانه شکر یک پیمانه آب مخلوط کرده روی آتش میگذارند و طبق دستور شربت ساده که جرم و آشغال را با زدن سفیدهٔ تخم‌مرغ گرفتند چند ساقه نعنای تازه را شسته و ببندند و در آن اندازند، چند جوش که زد برای هر سه کیلو شکر یک لیوان سرکه اعلا زده بجوشانند تا از معمولی جوشیدن به نگین نگین شدن و کش آمدن بیفتد. «یعنی ملاقه را که پر کرده باریک خالی کنند قوام و پیوستگی آنرا احساس کنند.» لب‌ترش‌تر و کم‌ترشی‌تر خواستن آن بسته به میل پزنده میباشد که سرکهٔ آنرا زیادتر، کمتر بریزند ولی سکنجبین لب‌ترش‌تر خوش خوراک‌تر میباشد. سپس کنار گذارده خنک بکنند و با پارچهٔ نازک تمیزی صاف کرده در شیشه ریخته درش را محکم نمایند. «هرچه شربت‌آلات و مرباجات در شیشه های دربسته‌تر که راه نفوذ هوا را بر آنها مسدود کند بریزند بهتر مانده نگهداری میشوند.» اکنون سکنجبین حاضر و لازم است تا از آن با آب مخلوط نموده یخ انداخته نوش‌جان بکنند و منصفانه جواب بدهند که او بهتر یا کوکاکولاها و کلاکلاهائی که خریده صرف میکنند، سوای آنکه سکنجبین و شربت‌های مذکور را میدانند از چه درست شده و دارای چه خواص و نوشابه‌های (کلا) را نمیدانند از چه مواد تهیه شده و دارای چه مضار میباشند. اینک نیز برای امتحان که تا میان آن دو کدام به ذائقه و میل طبیعی نزدیک‌ترند کافی است تا یک نوشابهٔ بازاری و یک استکان شربت خانگی را گرم بدون یخ میل بکنند!

شربت آلبالو: دم و هستهٔ آلبالو را گرفته در ظرفی که میخواهند شربت درست کنند ریخته بدون آب با شعلهٔ کم بجوشانند. چند جوش که زد شکرش را ریخته چندان بجوشانند تا به قوام بیاید. در این وقت یعنی با قوام آمدن شربت آلبالوهایش رو میآید که با کفگیر گرفته کنار بگذارند که خود این مربای آلبالو میباشد که با آن میتوان آلبالو پلو پخته یا به مصارف دیگر رسانید. پس از آن خود

شربت را صاف کرده کنار بگذارند.

برای هر سه کیلو شکر دو کیلو آلبالو لازم است و باید متوجه بود که این شربت غیر از آب آلبالو آب دیگر نمیخواهد.

شربت به‌لیمو: این شربت نیز مانند شربت آلبالو و سکنجبین پخته میشود با این تفاوت که به جای آب آلبالو یا سرکه در آن آب لیمو و آب به میریزند، به این طریق که به را پاک کرده تخمه‌هایش را گرفته پس از شستن ریز خُرد بکنند و جوشانده نرم و پخته که شد صاف کرده آبش را کنار بگذارند. آب لیموترش تازه را هم گرفته داشته باشند و سپس کف و سیاهی شکر که گرفته شد آب به و آب لیمو را ریخته بجوشانند تا به قوام بیاید. هم میتوانند به را در ظرف ریخته برای بیرون نرفتن بو، درش را گذارده بپزند، پخته که شد نصف آبش را گرفته برای شربت بگذارند، نصف آب دیگرش را شکر ریخته با خود به قوام آورده مربا کنند.

برای هر سه کیلو شکر یک کیلو آب و یک لیوان آب به و نیم لیوان آب لیموترش لازم است، ولی اگر شیرین‌تر بخواهند آب لیمویش را کمتر بریزند. همچنین میتوانند آب به را هم بوسیلهٔ آبمیوه گیری گرفته بریزند، اما در این صورت باید شربت را پس از حاضر نمودن صاف بکنند.

این شربت و شربت آلبالو را هم شربت و هم (افشره) میگویند، چه افشره نام چیزی است که عصارهٔ آنرا با فشار دادن بدست آورند و این چنین است آب لیمو و پرتقال و آب به و سیب و طالبی و آب هندوانه و مانند آن که تحصیل بکنند.

شربت بهارنارنج: گل بهارنارنج را در قابلمه بریزند و آب ریخته درش را بگذارند و با آتش ملایم بپزند و نرم که شد صاف نموده آبش را دریافت بکنند. شکر را

با این آب روی آتش گذاشته چندان بجوشانند تا به قوام بیاید.
اگر مربای بهارنارنج هم بخواهند میتوانند همان گل را که آبش را گرفته‌اند علاحده شکر ریخته بجوشانند تا قوام آمده مربا بشود.

شربت ریباس: برگ‌های ریباس را کاملاً بگیرند و ساقه‌هایش را شسته با آب در ظرف ریخته روی آتش ملایم بپزند تا ریباس پخته شده ترشی‌اش را پس بدهد. سپس صاف کرده آبش را شکر ریخته بجوشانند تا به قوام بیاید. **در موقع** استفاده اگر ترش‌مزه بخواهند میتوانند آنرا با ریختن آب لیمو ترش بکنند. برای هر سه کیلو شکر چهار تا پنج کیلو ریباس لازم است تا یک کیلو آب بدهد.

شربت گل‌سرخ: گل سرخ را پاک نموده تمیز بکنند «لای گل سرخ ممکن است مگس یا زنبور مرده پیدا شود.» پس از پاک کردن آنرا بشویند و در ظرف ریخته، آب و شکر بریزند و درش را محکم کرده با آتش ملایم بپزند. «محکم کردن در این شربت برای آن است که بوی گل سرخ خارج نشود.» به موقع درش را برداشته قوامش را ملاحظه کنند و حاضر که بود گلها را از شربت که در این وقت رو آمده است با کفگیر گرفته، شربت را پس از ولرم شدن صاف بکنند و گل‌هایش را که خود مربای بهارنارنج است در ظرف جداگانه نگاه داشته با کرهٔ صبحانه و یا به صورت دسر غذا میل بکنند.
برای هر سه کیلو شکر یک کیلو گل سرخ و سه کیلو آب لازم است.

مرباها

در قسمت شربت آلات چند نمونه مربا نیز با شربت پخته میشد از جمله مربای آلبالو در شربت آلبالو و مربای به در شربت به و مربای گل سرخ و بهارنارنج آورده شد اما در اینجا نیز هرکدام در محل خود برای تکمیل فصل آن آورده میشود.

مربای هویج: هویج را «چه هویج فرنگی چه هویج ایرانی یعنی زردک» را پاک کرده، تهش را گرفته پوستش را چاقو بکشند و بشویند و رندیده یا با چاقو خلال بکنند. سپس در آب ساده بپزند، نرم و پخته که شد شکرش را بریزند و بجوشانند تا به قوام بیاید. نزدیک برداشتن هل کوبیده و گلاب ریخته چند جوش دیگر که زد بردارند. مربا وقتی قوام میآید که شهدش مانند عسل آب کرده بشود.

برای هر سه کیلو هویج دو کیلو شکر، یک کیلو آب، یک استکان گلاب و مغز چند دانه هل لازم است.

مربای به: این مربا نیز مانند مربای هویج پخته میشود، به اینصورت که هم به را میتوانند خُرد کرده و هم با دنده درشت، رنده بکنند. «البته پس از پاک

کردن و بیرون آوردن دانه‌های داخل آن و شستن» پس از آن آنرا با آب ساده و یک ساقه دارچین نکوبیده بپزند. «دارچین را برای رنگ انداختن به‌ها به آن اضافه میکنند.» به که پخته شد شکرش را ریخته بجوشانند تا قوام آمده شربت آن به صورت عسل آب کرده بشود. موقع برداشتن کمی گلاب و هل کوبیده در آن ریخته برداشته درش را بگذارند تا بوی عطرش در خودش مانده با این حال خنک بشود، یا آتشش را خاموش کرده درش را بگذارند. چون خود به دارای عطر طبیعی دلپسند میباشد بعضی از ریختن هل و گلاب خودداری میکنند.

برای هر سه کیلو به دو کیلو شکر، یک کیلو آب، یک استکان گلاب و مغز، سه چهار دانه به لازم است. هر چه موقع پختن در دیگ برداشته نشود مربای آن بهتر رنگ انداخته قرمزتر و خوشرنگ‌تر میشود.

مربای آلبالو: آلبالو را شسته دم و هسته‌اش را بگیرند و در ظرف ریخته روی آتش ملایم گذارند تا آب خودش را پس بدهد، سپس شکر ریخته بجوشانند تا آلبالوها پخته و شهد آن غلیظ و مربا بشود.

برای هر سه کیلو آلبالو دو و نیم تا سه کیلو شکر.

مربای گیلاس: گیلاس را شسته دُم و هسته‌اش را بگیرند و با آب و شکر ریخته بجوشانند تا به قوام بیاید و موقع برداشتن کمی وانیل زده بردارند.

برای هر سه کیلو گیلاس دو کیلو شکر، یک لیوان آب یک سر قاشق چایخوری وانیل یا نصف استکان گلاب. بجای وانیل زعفران میزدند.

مربای زرشک: دم زرشک‌ها را گرفته سه چهار ساعت در آب بخیسانند تا خاک و شن داخل چروک‌های آن ته‌نشین بشود. سپس از روی آب گرفته یکی دو آب دیگر شسته با آب و شکر در ظرف ریخته بجوشانند تا به قوام بیاید.

هر یک کیلو زرشک ۷۵۰ گرم شکر، یک لیوان آب، مقدار دو عدس وانیل.

مربای تمشک: دم تمشک ها را چیده بدون آب در ظرف ریخته روی آتش ملایم گذارند، آب که انداخت شکرش را ریخته بجوشانند قوام که آمد وانیل زده بردارند.

هر سه کیلو تمشک دو و نیم کیلو شکر، یک سر قاشق چایخوری وانیل.

مربای سیب: این مربا را به دو صورت درست میکنند. اگر سیب آنرا درسته بخواهند باید سیب ریز سفت یک اندازه گرفته شسته پوست بکنند و با آب بجوشانند تا نیمه‌پز بشود. سپس شکرش را ریخته بجوشانند تا به قوام بیاید نزدیک برداشتن هل و گلاب و زعفران زده بردارند. در این مربا زعفران را علاوه بر عطر برای خوشرنگ شدن سیب میزنند.

هر سه کیلو سیب دو کیلو شکر، یک کیلو یا دو لیوان و نیم آب و دو استکان گلاب و شیره مغز پنج دانه هل لازم است.

اگر مربای سیب را معمولی بخواهند سیب را شسته پوست بکنند و از آن تکه‌های کوچک یک اندازه بریده با آب ساده نیم‌پز بکنند و بعداً شکرش را ریخته بجوشانند و نزدیک برداشتن هل و گلاب و زعفرانش را زده دو سه جوش دیگر داده کنار بگذارند.

مربای انجیر: انجیر مربائی گرفته بشویند و باد بدهند، خشک که شد با چنگال هر طرفش را یکی دو سوراخ بکنند تا شکر به داخلش نفوذ بکند، سپس با آب ساده پخته نیمه‌پز که شد شکرش را ریخته بجوشانند تا به قوام بیاید، موقع برداشتن وانیل زده و ملایم هم زده کنار بگذارند.

برای هر سه کیلو انجیر دو کیلو شکر، یک کیلو یا دو لیوان و نیم آب لازم است. وانیل نصف قاشق چایخوری.

انجیر مربائی ریز و سفت و تقریباً نرسیده و هنوز رنگش متمایل به سبزی میباشد.

مربای شاه‌توت: شاه‌توت را در ظرف ریخته بدون آب روی آتش ملایم بگذارند تا آب بیندازد، آنگاه شکرش را ریخته بجوشانند تا به قوام بیاید و نزدیک برداشتن وانیل زده کنار بگذارند.

هر سه کیلو شاه‌توت دو و نیم کیلو شکر، نصف قاشق چایخوری وانیل.

مربای کدو تنبل: پوست کدو تنبل را کنده و هسته هایش را گرفته در ظرفی بریزند و مشتی آهک در پیاله‌ای خیسانده هم بزنند. ته‌نشین که شد آب آنرا روی کدوها ریخته و رویش به اندازه‌ای که همهٔ کدوها پوشیده شود آب بریزند و هم بزنند تا آب و آب آهک ها مخلوط شود و یک شب آنرا به همان حال در آب آهک نگاه بدارند. سپس آن آب را خالی کرده آب تازه ببندند و چهار پنج ساعت آنرا به حال خود گذارند و آن آب را باز خالی کرده، با دو سه آب پاک دیگر بشویند و پس از آن در ظرف ریخته آب بسته روی آتش بگذارند تا نیمه‌پخته و نسبتاً نرم بشود. سپس شکرش را ریخته ملایم بجوشانند تا قوام بگیرد و نزدیک برداشتن وانیل زده بردارند.

برای هر سه کیلو کدوی آماده شده دو کیلو و نیم شکر و دو لیوان و نیم آب و نصف قاشق چایخوری وانیل لازم است.

دستورات کلی برای تهیهٔ مربا: ۱ ــ مواد اصلی مربا اگر شستنی است قبلاً شسته و تمیز بشود.

۲ ــ پوست و دم و تخمه گرفتنی هایش گرفته بشود.

۳ــ موادی که خود مانند آلبالو یا شاه‌توت دارای آب میباشد آب نریزند و نیمه‌آب‌دارهایشان را مانند سیب و به و انجیر آب خودشان را بحساب آورند و خشک‌ها امثال زرشک و هویج و کدو تنبل را آب کمتر از یک‌سوم نریزند که مربایشان خشک آب‌نباتی میشود.

٤ ــ خوشبویات مانند هل و گلاب و زعفران یا وانیل و مثل آن از واجبات مربا میباشد که به آن عطر و بو میدهد مگر خورنده تمایل به آن نداشته و یا عطریات مضر بدنش بوده به آن حساسیت داشته باشد.

۵ــ البته که هل و گلاب و زعفران مقدم بر وانیل و عطریات و اسانس‌های مصنوعی میباشد که اگر بتوانند زحمت آنرا به خاصیتش قبول بکنند.

٦ ــ معمولاً مربای بازاری هم کم‌شیرین‌تر و هم چسبنده‌تر میباشد و هم اینکه کمتر کفک میزند و اگر بخواهند بصورت بازاری درست کنند میتوانند از هر مقدار شکر یک‌سوم آنرا کم کرده به جایش ژلاتین بکار ببرند و آن هم به این صورت است که چون مربا پخته شد برای قوام آمدنش به اندازهٔ هر کیلو شکر که کم کرده‌اند پنج ورق ژلاتین انداخته هم بزنند و هر زمان شربت مربایشان کش آمده حالت قوام گرفت کنار بگذارند. ضمناً تا مطلب کاملاً روشن شده باشد قاعده به این ترتیب است که مثلاً فرض کنیم برای مربائی دو کیلو شکر لازم است در این صورت ما یک‌سوم آنرا که حدود ۷۰۰ گرم است کم کرده ۱٤۰۰ گرم یا یک کیلو و نیم شکر میریزیم، اما از مقدار معلوم آبش کم نمی‌کنیم. این همان مربائی است که هم شیرینی و شهدش کم‌تر است و هم دست بهم‌تر و چسب دارتر و هم از حیث دوام و کفک نزدن مطمئن‌تر می باشد.

۷ــ اصولاً مربا با آتش تند و تیز نباید پخته شود که روی مربا سفت شده مغزش نپخته مانده و یا شکر در جوفش نفوذ نکرده آب‌دار میماند و کفک میزند، علاوه بر اینکه چون جنس شکر لطیف است بزودی در آتش تند سوخته و تلخ

میشود. امیدوارم با این دستورات و ابتکارات شخصی خود مرباهائی کاملاً دلخواه پخته همه را در عیش و سرور شیرین کامی نوش جان فرمائید.

ترشیجات

ترشی هفت بیجار: مواد لازم: بادمجان، سرکه، پیاز ترشی ریز، سبزی هفته‌بیجار یا سبزی ترشی شامل جعفری، گشنیز، ترخون، مرزه، نعنا، سوسن عنبر، برگ کرفس، کلم‌برگ، گل کلم، سیب‌زمینی ترشی، هویج فرنگی، سیر، فلفل سبز ریز، نمک، زردچوبه فلفل، گلپر کوبیده.

دستور تهیه: سبزی‌ها را امثال جعفری و گشنیز و ترخون و مرزه و نعنا و سوسن عنبر را پاک کرده بشویند و باد داده خشک بکنند و سپس ریز ساطوری خُرد کرده برای گرفته شدن رطوبتش باد بدهند. برگ کرفس و گل کلم و کلم‌برگ و سیب‌زمینی و هویج و سیر را پاک کرده بشویند خُرد کرده باد بدهند، البته این اقلام نباید مانند سبزی ریز ساطوری شده، بلکه درشت‌تر و بصورت چشم گیر خُرد بشود. پیاز آن را نیز که باید ریز باشد پس از پاک کردن و شستن و خشک کردن سرش را قاچ بدهند. دم و گل کلاه بادمجان را بریده اما کله‌اش را بجا بگذارند و پوستش را هم نکنند و شسته باد بدهند. پس از آنکه بادمجان خشک شد آنها را کف دیگ چیده مقداری سرکه ریخته بجوشانند تا پخته بشود. سپس بیرون آورده در آبکش یا سبد بچینند تا سرکه آب بخورد رفتهٔ لیزابه مانندش خارج بشود. «برای پختن این بادمجان سرکهٔ زیاد نریزند و بادمجان را فشرده بچینند که سرکه زیاد نبرد، چه باقی مانده‌اش دور ریخته میشود.»

بعد از خنک شدن بادمجان‌ها و بیرون آمدن سرکه‌هایشان آنها را تکه تکه بریده، با سبزی و دیگر مخلفات که خُرد کرده‌اند، همراه فلفل و زردچوبه و نمک و گلپر و فلفل سبز درسته در ظرفی کافی جا داده و سرکه‌اش را ریخته مخلوط بکنند و در شیشه بریزند و چندان سرکه برای هر شیشه منظور کنند که روی ترشی‌ها را کاملاً سرکه بگیرد. «فلفل سبز آن هرچه ریزتر باشد بهتر است، چه آنرا لازم نیست خُرد بکنند.» بعد از آن در شیشه را محکم بسته در جای خنک قرار بدهند.

مقدار مواد: هر چهار کیلو بادمجان یک کیلو پیاز، یک کیلو سیب‌زمینی ترشی، یک کیلو هویج، یک کیلو و نیم کلم‌برگ، یک کیلو گل کلم، نیم کیلو برگ کرفس، نیم کیلو فلفل سبز، ۲۰۰ گرم سیر خشک، دو کیلو سبزی ترشی، دو قاشق غذاخوری زردچوبه، یک قاشق فلفل کوبیده، دو قاشق غذاخوری گلپر کوبیده، چهار تا پنج قاشق غذاخوری نمک، «کم‌نمکی و پرنمکی آنرا طبق سلیقه چشیده اندازه بکنند»، یک کیلو سرکه.

دربارهٔ تهیهٔ سرکه دقت کافی بعمل بیاید که سرکه بی‌مزه و کم‌ترشی و تلخ نباشد، برعکس هرچه ترش‌تر و به شامه پربوتر و تندتر باشد بهتر است. همچنین اگر سرکهٔ انگور یا کشمش بدست آورند به شرطی که کم‌ترشی و ساختگی که با آب مقطر درست نشده باشد بهتر است و این سفارشات از آن جهت است که چون انداختن ترشی زحمت زیاد میبرد و اصل هر ترشی سرکهٔ آن است در تهیهٔ آن دقت شود که مصالح و زحمات آن به هدر نرود که با سرکهٔ بد در همان هفته های اول ترشی کفک زده و گندیده و خالی از مصرف میشود.

ترشی لیته: مواد لازم: بادمجان، سبزی ترشی شامل (ترخون، مرزه، جعفری، نعنا، گشنیز، کمی برگ کرفس) سرکه، زردچوبه، فلفل سبز، سیر، ادویه ترشی، گلپر کوبیده، نمک.

دستور تهیه: سبزی را پاک کرده بشویند و خُرد کنند و باد بدهند تا کاملاً آب آن خشک بشود. بادمجان را شسته دُم و کاکل کلاهش را بریده در سرکه بجوشانند، پخته که شد در سبد بخوابانند تا لیزابه و تندآبهٔ سرکه‌اش خارج شود، سپس بکوبند و سبزی خُرد کرده را با سرکه و نمک و گلپر و زردچوبه در آن مخلوط کرده در شیشه بریزند. روی آنرا باید سرکه بپوشاند.

مقدار مواد: برای هر چهار کیلو بادمجان دو کیلو سبزی ترشی، دو شاخه کرفس، ۲۰۰ گرم فلفل سبز، ۲۰۰ گرم سیر خشک، دو قاشق زردچوبه، دو قاشق گلپر، سه تا چهار قاشق نمک، هشت کیلو سرکه.

لیته ترشی بی‌سبزی: همین لیته را نیز میتوان بدون سبزی درست نمود، با تفاوت آنکه به جای سبزی جهت طعم و بو به آن اندکی سیاه‌دانه میزنند. یعنی بادمجان را دم و کاکل گرفته در سرکه بجوشانند و در سبد گذاشته سرکه آبش که رفت بکوبند و فلفل سبز ریز کرده و سیر ریز کرده و گلپر کوبیده و زردچوبه و سیاه‌دانه‌و نمک و سرکه ریخته هم بزنند، مخلوط که شد در شیشه بریزند، سعی کنند رویش را سرکه بگیرد که کفک نزند.

مقدار مواد: هر چهار کیلو بادمجان ۲۰۰ گرم فلفل سبز، ۲۰۰ گرم سیر، دو قاشق غذاخوری گلپر کوبیده، دو قاشق زردچوبه، دو قاشق سیاه‌دانه، سه تا چهار قاشق نمک، به شرط چشیدن که تقریباً ترشی میل به خوش‌نمکی بزند، چه در صورت کم‌نمک بودن کفک میزند تا هشت کیلو سرکه و این نیز به شرط خوبی و ترشی و تندی آن، چه سرکهٔ بد و بی‌مزه نیز ترشی را خراب میکند.

ترشی بادمجان: مواد لازم: برای هر چهار کیلو بادمجان کوچک دو کیلو سبزی ترشی، ۲۰۰ گرم سیر خشک، ۲۰۰ گرم فلفل سبز، نمک به اندازه.

دستور تهیه: سبزی را که شامل ترخون، مرزه، جعفری، نعنا، گشنیز و برگ

کرفس میباشد را پاک کرده بشویند و خُرد کنند و ساطوری نمایند و باد داده رطوبتش را بگیرند. «در صورت رطوبت داشتن ترشی را خراب میکند.» دم بادمجان را گرفته آنرا در سرکه نیم‌پز کنند. خنک که شد شکمش را از یک طرف چاک داده سبزی خُرد کرده را همراه فلفل سبز ریز کرده و سیر خُرد کرده و نمک که به آن زده قاطی کرده‌اند. داخل شکم بادمجان‌ها نموده چاکشان را به هم آورده یکی یکی در شیشه بچینند و بالا که آمد سرکه بریزند «روی بادمجان‌ها را سرکه بپوشاند.»

ترشی بادمجان ساده: بادمجان قلمی ریز را گرفته دُم و سر کاکل کلاهش را بریده در سرکه نیم‌پز کنند و در سبد خوابانده سرکه آبش را بگیرند و در شیشه کرده سرکه و نمک بریزند. همچنین میتوانند این بادمجان را به این صورت داخل هر نوع ترشی که بخواهند بنمایند.

پیاز ترشی: مواد لازم: پیاز ترشی شامل ریزترین پیازها، سرکه، نمک، نعنا خشک.

دستور تهیه: پیاز را پوست کنده تمیز بشویند و کاملاً خشک کنند. سپس از سر، آنرا چهار قاچ «بطوری که قاچ های آن از هم جدا نشود» کرده در شیشه بریزند و نعنا خشک و نمک و سرکه ریخته درش را بسته جای خنک بگذارند.

سیب‌زمینی ترشی: اگر سیب‌زمینی ریز گرفته‌اند درسته و اگر درشت گرفته‌اند تکه کرده کاملاً شسته تمیز بکنند، و یکی دو آب از رویش رد کنند تا خوب پاکیزه بشود. سپس پنج شش ساعت آنرا در آب‌نمک غلیظ بخیسانند و در همان آب‌نمک باز آنرا شسته در شیشه بریزند و سرکه ریخته رویش نمک بریزند. روی سیب‌زمینی ها را سرکه بپوشاند.

خیار ترشی: خیار ترشی، یعنی خیار قلمی ریز گرفته بشویند و در شیشه کرده سرکه بریزند و نمک به اندازه بپاشند. در خیار ترشی جهت سبز و ترد ماندن خیارها میتوانند کمی (کات کبود) کوبیده بریزند. این ماده چون سمیت دارد باید یا نریزند، یا خیلی کم بریزند، یعنی برای هر چهار کیلو خیار به اندازه یک نخود کات کبود کفایت میکند.

ترشی کلم: کلم برگ قرمز را گرفته برگ‌های رویش را کنده کنار بگذارند و بقیه اش را ریز ساطوری خُرد کرده باد بدهند و رطوبتش که گرفته شد در شیشه کرده نمک و سرکه بریزند. اینکه گفته شد برگ‌های رویش گرفته شود برای آن است که بقیه اش احتیاج به شستن نداشته باشد، چه برگ‌های رو معمولاً در اثر دستمالی و تماس با زمین کثیف میشود، که بعداً میتوانند آنها را شسته سالاد و سوپ و مانند آن درست کنند. ترشی کلم سفید هم بهمین کیفیت است.

ترشی گل کلم: گل کلم را گرفته پس از تمیز کردن، آنرا گل گل کرده در شیشه بریزند و به مقدار لازم سرکه و نمک بدهند.

فلفل ترشی: فلفل سبز ریز را شسته با دم بطور درسته، در شیشه کرده سرکه و نمک بریزند.

سیر ترشی: سیر را پر پر کرده، اما پوست پرها را نکنند و در شیشه کرده سرکه و نمک بریزند. ضمناً میتوانند برای نگاهداشتن سیر را پَر نکرده یعنی درسته بیندازند.

ترشی هویج: هویج فرنگی را پوست کنده خُرد بکنند و شسته باد بدهند. خشک

که شد با سرکه و نمک در شیشه بریزند.

زال‌زالک ترشی: زال‌زالک را شسته باد بدهند. پس از خشک شدن با سرکه و نمک در شیشه بریزند.

گوجه‌فرنگی ترشی: گوجه‌فرنگی قرمز ریز سفت یکدست را گرفته بشویند و خشک کنند و در شیشه کرده سرکه و نمک بریزند.

دستور کلی برای تهیهٔ هر نوع ترشی: برای سهولت کار در تهیه ترشی بهتر است این اصل کلی را رعایت نمایند که هرچه آنرا پخته میخورند باید اول در سرکه پخته یا نیمه‌پز و آنچه را که میتوان نپخته خورد فقط شسته خشک کرده بدون پختن بیندازند و با این قاعده میتوانند آنچه را که دوست داشتند ترش بکنند.

دیگر آنکه جای ترشی را گرم و سرد نکنند که تغییر حالت میدهد. دیگر قاشق و ملعقهٔ چرب در شیشه ترشی نکنند که کفک زده و خراب میشود. دیگر چنانچه گفته شد اولاً در تهیهٔ سرکهٔ ترشی دقت کنند که سرکهٔ خوب و مخصوصاً سرکهٔ انگور بدست آورند و دیگر ملاحظه کنند که هرچه سر شیشه پائین رفت آنرا با سرکه پر کنند که محتویات آن بیرون از سرکه نمانده باشد که گندیده شده و کفک میزند. اگر کمی هم نمک ترشی زیادتر باشد بهتر است تا کم باشد، اما نه به آن مقدار که شور بشود. و در آخر امید آن که ترشی‌ها را تا آخر با شیرین کامی بخورند.

خواص خوراکیها[1]

آب

طریق استفاده و شناخت منافع و مضار آن

بهترین آبها آب باران و بعد از آن آب کثیر یعنی آب فراوانی است که از زمین پاک سرخ رنگ باشد و دیگر آبی که بسرعت و از روی سنگ بگذرد و هر چه زیادتر راهش بعید و از منبع دور دست بیابد و سبک وزن و رویش باز باشد و بعد از آن آب مقطر و آبی که حداقل نیمساعت آنرا بجوشانند و پس از اینها آب چشمه و قنات که زیاد باشند، و آب بد و مضر آب نی‌زار و آبی است که از معادن گوگرد و برکه‌های ساکت چاه و مثل آن باشد.

هرگاه آب بموقع یعنی در عطش صادق خورده شود باعث تحلیل و هضم و نرم کردن غذا و رسانیدن قوای غذا ببدن و خواص دیگر که از آن مترتب می‌شود:

خوردن آب در وسط غذا جهت گرم مزاجها مفید و باعث لینت مزاج و فربهی و حفظ رطوبت بدن آنها میشود.

غسل با آب نیمگرم باعث نشاط و فربهی و نرمی پوست و تسکین اعصاب میشود.

---

۱. در نوشتن این بخش، از کتاب «تحفهٔ حکیم مؤمن» استفاده شده است.

مصرف آب زیاد، مضر سرد مزاج ها و فربه ها و ضعیف مزاجها است که باید تا حد امکان از آن اجتناب کرده، کمتر نوشیده کمتر استحمام کرده، خود را از مجاورت آن بدور داشته، طول مدت حمام را بحداقل رسانند.

استفاده آب زیاد برای رطوبتی‌ها و سرد مزاجها باعث سستی اعضأ و ضعف احشأ و فساد هضم و خرابی رخسار و فراموشی و بیحوصلگی و ترس و هیجان و سنگینی حواس و بدن ایشان میشود.

خوردن آب بعد از میوه‌جات سبب بروز مرض آ-کله و مثل آن میشود.[1]

بعد از جماع آب خوردن باعث رعشه و سستی و ضعف معده و بعد از خواب باعث خاموشی قوای شهوانی و ایستادن و دمر خوردن سبب ضعف معده و عصبانیت و ناشتا خوردن باعث امراض عصبی و رخوت و طپش قلب میشود، مگر در هوای گرم و بروز مرض طاعون و صاحبان معده و جگرهای گرم که جهت ایشان بی‌ضرر میباشد.

خودداری گرم مزاجها از آب و صبر بر تشنگی جهت ایشان باعث مرض دق (سل و غم) و سوخته شدن غذا در معده و خشگی و لاغری بدن میشود.

خوردن آب بسیار سرد موجب سینه‌درد و گلودرد و سستی و رخوت میشود.

خوردن آب بسیار گرم بادشکن و مفید مالیخولیائی‌ها میباشد.

خوردن آب نیمگرم خارش بدن را تسکین داده و روزی یکی دوبار ناشتا نوشیدن آن معده را از سنگینی و گیر و خلط فاسد پاک میکند.

نوشیدن آب نیمگرم بطور مداوم اگرچه باعث لینت مزاج میشود اما طعام را فاسد و باعث ورم حلق و قی و غثیان و مورث استسقا و ضعف طحال و بالا زدن بخارات معده بدماغ و منگی و سنگینی و زیادی بلغم و برای سرد مزاجها باعث شکم روش و برای بلغمی‌ها و سوداوی‌ها سبب تشنگی میشود.

---

۱. کل اینگونه زیانها منوط به ادامه وتکرار مکرر میباشد.

نوشیدن آب یخ مفید معده و حال گرم مزاجها و گرم جگرها و در آنها وسیلهٔ بریدن تبهای گرم میشود.

خوردن پیاز رفع ضرر آبهای بد میکند و جوشانیدن آب مشکوک با یک صدم سرکه باعث اصلاح آن میشود.

آب آهن

معالج امراض: جماع، شهوت، احشأ و امعأ، معده، جراحات شکم و روده، اسهال، هیضه، بواسیر، طحال، ادرار، مقعد، گزیدگی سگ، رنگ زردی، خفقان، جگر، حیض، سستی

اگر آهن را چندین بار در آتش گداخته در آب اندازند و بجای هر آب از آن بنوشند، یا از آن غذا بسازند شهوت و میل جماع را قوت داده باعث تقویت احشاء و امعاء و معده شده هر گونه جراحات شکم و روده را جمع کرده درمان نماید.

آب آهن اسهال کهنه و هیضه و بواسیر و ورم طحال و سلسل البول (بول بی‌اختیار) و درد مقعد و گزیدن سگ هار را مفید میباشد و رفع زردی رنگ رخسار میکند. اگر آهن تاب داده را در شربت اندازند بغایت مؤثرتر و جهت رفع خفقان (قلب گرفتگی) و استسقا (تشنگی دائم) و ضعف جگر و ضعف معده و باء (شهوت) و میل جماع بی‌مانند است.

و آهن تافته در دوغ، رافع اسهال خونی و خونریزی (حیض دائم) زنان و سستی و بی‌حسی مقعد میباشد.

آب خاکستر

معالج امراض: قی و غثیان، اسهال، تهوع، زخم معده، بیماری‌های عصبی، فلج

آبی است که از خاکستر چوب سوزانده بدست میآید، باین طریق که دو سه مشت خاکستر را در کاسه‌ای آب ریخته خوب بهم زده صاف کرده استعمال نمایند. و همین آب جهت استعمال خارجی در این فایده‌که چون مدتی به زخمی که گوشت زیادی آورده باشد بمالند آنرا یکنواخت گرداند، همچنین به صلاح آورندهٔ جراحات و جمع کننده زخمهای وسیع میباشد و امالهٔ آن معالج زخم روده و احشاء و هرگاه آنرا خوب صاف کرده ته‌نشین نمایند و بقدر یک قاشق مرباخوری از آن بخورند معده را پاک و مفید جراحات آن و گیر و ناراحتی ریه و خوردن بهمین مقدار آن که از یک قاشق مرباخوری تجاوز نکند قی و غثیان و اسهال رطوبتی و ناراحتی معده و تهوع را رفع نماید. همراه کردن خاکستری که از چوب درختهای سرد مزاج مانند. بید و تبریزی و گوجه و گیلاس و مثل آن باشد به بیمار عصبی که در یک کیسه کوچک کرده از گردنش بیاویزند رفع بیماری او میکند و آویختن خاکستر چوب درختهای گرم مزاج مانند گردو و انجیر مفید حال بیماران فلج میباشد. هرگاه چند نوبت آب خاکستر نوشیده شود برای رفع ضرر او باید یکی دو قاشق روغن بادام بیاشامند.

آب شیر

معالج امراض: سموم روده، جوش‌ها، هیجان و اضطراب و مالیخولیا، خارش، زبان و حلق و گلو، امور شهوانی

غرض زردآب و آب شیر بریده است که اگر از شیر بز یا گاو بدست آید آشامیدن

چند استکان از آن تا یکهفته جلادهنده رنگ رخسار صفرائی مزاجها (گرم مزاجها) و سودائی (خشک) مزاجها و پاک کننده اخلاط و سموم از بدن و نرم کننده و تازه کننده و رطوبت دهنده و مسهل و باز کننده گیرهای اندرون و امعاء آنها میباشد. زردآب شیر معالج هر رنج و مرض و جوش و ثبور بدن که از حرارت و خشکی بوده میباشد؛ همچنین رافع التهاب و هیجان و اضطراب و مالیخولیا و جرب و خارش و هر نوع سوزش چه در زبان و حلق و گلو و چه در پوست و اندرون که از حرارت باشد میباشد. ایضاً مداوی ضعف قوای شهوانی و ریزاننده سنگ مثانه، مگر جهت سرد مزاج ها که صاحبان این دو طبیعت را مفید نمیباشد.

آب عسل

معالج امراض: قی و غثیان، سموم، معده، حیض، جماع، بلغم و رطوبت، ضعف و نقاهت

آب عسل که یک جزو عسل را با دو جزو آب بجوشانند تا به نصف رسد (مثلاً نیم کیلو عسل با یک کیلو آب) و از آن سردمزاجها روزی سه چهار قاشق غذاخوری بخورند، طبعشان را نرم کرده لینت میآورد. آب عسل برای سرد مزاجها رفع قی و غثیان کرده دفع ضرر دواهای سمی نماید و همچنین اعضاء سرد بیحس از کار افتاده ایشان را قوت داده معده راتقویت و اشتها را زیاد و بول و حیض را باز و بلغم را رفع نماید ومفید هر ضعف و رخوتی که از جماع و مثل آن باشد میباشد. چه خود عسل، چه آب آن که بدستور بالا تهیه شود مفید حال بلغمی ها و رطوبتی ها و سردمزاجها بوده، پادزهر هر رنج و مرض ایشان میباشد، برعکس که گرم مزاجها و صفراوی‌ها را مضر و آزارنده و مزاحم بوده مگر آنکه همراه عسل یا پس و پیش آن میوه های ترش آشامیده یا در غذا رب های ترش و

خوردنی‌های تر مزاج و سرد طبیعت میل نمایند.

آب گوشت

معالج امراض: قلب و روح، امور جنسی، ضعف وسستی و پُری خون، نقاهت و ناتوانی

مقصود از آب گوشت، عرق یا عصاره‌ایست که از گوشت قرمز بدون چربی گوسفند یا از گوشت گوساله گرفته باشند، باین دستور که گوشت را ریز قیمه‌ای بلکه ریزتر کرده با کمی نمک در شیشه‌ای که در محکم بدون نفوذ داشته باشد ریخته در شیشه را بسته آنرا در دیگ یا قابلمهٔ پر آب گذارده آنرا آتش برسانند و قریب دو ساعت آب دیگ را ملایم بجوشانند، سپس شیشه را خارج کرده تکان بدهند و آبی که از گوشت خارج شده قاشق قاشق بخورانند «باید توجه داشت که در این گوشت آب نباید ریخت، بلکه گوشت را باید بدون آب در شیشه بریزند» پس این عصاره مقوی قلب و روح حیوانی و طبیعی و نفسانی یعنی جسم و روح و شهوت و بدن و جوارح و زیاد کنندهٔ خون و رافع ضعفی که از طول بیماری و خوردن مسهلات و جماع و زحمت زیاد و خون گرفتن بهم رسیده می‌باشد، همچنین نیرو دهنده اطفال و پیران و ضعیف مزاجها و ناقهین و مرضای بدحال و کم غذاها و توان از دست داده‌ها. معجونی که هر قوای رفته را ببدن باز میگرداند.

همراه این گوشت میتوان مقویات دیگر مانند به و سیب رندیده و ادویه معطر نیز در شیشه کرده عصارهٔ همه را بدست آورند، و همچنین میتوان گوشت ورقه کرده را با سیب و به و با ادویه و مختصری آب در ظرف دربسته بطور (دم) که آتش بسیار ملایم داشته باشد پخته، بحدیکه گوشت و آب یکسان و غلیظ بشود و آنگاه آنرا عرق کشیده یا در دستمال یا حریر ریخته صاف کرده بخورانند.

باید توجه داشت که قاشق قاشق خوردن و هر چند دقیقه یک قاشق خوردن آن بمراتب بهتر و مفیدتر از یک جهت خوردن آن میباشد.

همچنین گرم مزاجها را شایسته است که این عصاره را از گوشت سرخ گاو و گوساله و سرد مزاجها را که از گوشت گوسفند شیشک (نر) تهیه نمایند. «بهترین مقویی که از دارو و آمپول و هر اغذیه مقوی‌تر و قوت بخش‌تر و مفیدتر و سریع الاثرتر میباشد.»

آب گوگرد

معالج امراض: پوست، جوشها، شپش، مفاصل، بادها، طحال، جگر، زانو، استخوان، اعصاب، جراحات معده، چشم، قلب، مغز، دماغ، باء، قولنج، مالیخولیا

آبهای گرم که طبیعتاً از شکم کوهها و جوشان بیرون میآیند کلاً آب گوگرد و دارای طبیعت خشک و گرم و غسل کردن و نشستن در آن مفید بیماریهای پوستی، امثال خارش و سودا و جوشها و پوسته پوسته بودن بدن و رافع شپش و درد مفاصل و بادهای سرد و طحال و جگر و درد زانو و جوشهای ریز سوزش دار و استحکام استخوانها و اعصاب و جراحات درندگان، مخصوصاً جهت سرد مزاجها و بلغمی‌ها و کسانی که دارای طبیعت سرد رطوبتی میباشند و خوردن و بچشم رسانیدن آن باعث ضعف معده و نقصان و نور چشم میباشد.

آب میوه

علاج امراض: التهاب، طحال، مغز، قلب، عفونت، دلهره، تشویش، معده، یرقان، ضعف جگر، تب

مقصود آب پخته میوه‌هاست که جوشانده صاف کرده با شکر چند جوش داده باشند. هر آب میوه را خاصیتی است، چنانچه آب جوشاندهٔ آلبالو رفع تشنگی و اصلاح خلط سوختهٔ بدن و رفع التهاب و درد طحال میکند.

آب جوشاندهٔ بهی (به) تقویت اعضاء رئیسه مانند مغز و قلب و دل و جگر و ارواح و هاضمه و رفع عفونات میکند.

آب سیب رفع خفقان قلب و غش و ناراحتی‌های کلی و هول و هراس و تشویش دل میکند. آب جوشاندهٔ مویز تصفیه صوت و رفع گیر و بستگی‌های معده و قلب و روده و رفع یرقان و ضعف جگر و بد ادرار آمدن میکند.

آب جوشاندهٔ گلابی رفع سرفه و تب عفونی و منع بالا آمدن بخارات بدماغ مینماید و کم فایده‌ترین آنها زردآلوست و کلاً بادآور و مصلح همه انیسون و مصطکی میباشد.

آلو بخارا یا گوجه برغانی

معالج امراض: خشکی و سفتی شکم، خارش، سینه و سرفه، شش، معده، قی، لوزتین، دندان، کرم معده، نور چشم، تشنگی

مراد آلوی سیاه بزرگ است، در طبیعت سرد و تر و ملین، مسهل رقیق و مسکن حرارت گرم مزاجها و صفراوی‌ها و رافع تشنگی و برنده تبهائی که از حرارت عارض شده باشد و خوردن آن بهر صورت چه بصورت تازه و چه خشک و چه در

آتش و غذا مفید بدن و نرم کننده شکم و رافع خارش تن گرم مزاجها میباشد.
چون نیم کیلو آلو بخارا را در دو لیتر آب بجوشانید تا پخته و نرم شود و صاف کنند و با قدری شکر شیرین کرده، گرم یا سرد بخورند مسهل خوب و بی اذیتی برای گرم طبیعت ها میباشد. همچنین مفید سینه، تا حدی که صاحبان سرفه و سینه درد را نیز مفید میباشد، خلاف سایر ترشیها که مضر شش و سینه میباشد.
خوردن چند دانه آن ملین طبع و معده و جهت قی و غثیان که از گرمی باشد مفید و غرغرهٔ برگ پخته آن جهت ورم لوزتین و گلو و آب ریزش بینی که از زکام و نزله باشد و جهت تقویت ریشه و لثه دندان و آشامیدن همین آب یعنی آب جوشانده برگ آن تا سه استکان کشنده کرم معده و ضماد برگ او که پخته بکوبند و بر شکم ببندند ریزاننده کرمهای روده و امعأ و مجرب خاصه گرم مزاجها را و برای سرد مزاجهاست که ضرر آنرا با خوردن بقدر نخودی کندر رفع نمایند. بدلش یعنی عوض آن هرگاه آلو بخارا بدست نیاید تمرهندی و آلوهای دیگر میباشد. جوشاندن آلو در گلاب و خوردن آن بند آورندهٔ شکم، و خوردن صمغ درخت آلو هر روز بقدر نخودی سه نوبت در روز تا چند روز جهت سنگ مثانه و سرفه و سائیده و غبار کرده آن که مانند سرمه بچشم کشند جهت قوت بصر و زیاد شدن نور چشم مؤثر می باشد. نرم کردن صمغ آلو که در سرکه حل کرده بیدن بمالند جهت خارش و جوش های تن اطفال بیعدیل و رب آلو سرد و تر و مفید حال گرم جگرها با خاصیت رافع تشنگی و فرو نشاننده تبهای حار و التهاب و سردرد و باید دانست که انواع آلو و آلوچه خواصشان شبیه خاصیت آلو که در فراهم نشدن آلو بخارا میتوان از آنها استفاده فرمایند.

آلوبالو ـ گیلاس

علاج امراض: فشار خون، قی و غثیان، خون و صفرا، خشکی مزاج، کرم و انگل، ضعف باء، سنگ کلیه

با طبیعت سرد و خشک و قابض، مفید حال گرم مزاجها و بلغمی ها و روان طبع ها. آلوبالو مسکن تشنگی و فرو نشاننده حدت خون و صفرا بوده معده های گرم را قوت میدهد.

آلوبالو معده های روان را بسته غثیان و التهاب را رفع میکند چون دانه آلوبالو را کوبیده شیره بکشند و با یک دهم آن رازیانه بخورند سنگ مثانه را ریخته، سوزش مجرای بول را برطرف میسازد.

خشک آلوبالو قابض‌تر از تازهٔ آن و چون دانهٔ او را با پنبهٔ کهنهٔ گرم نرم کوفته فتیله های باریک ساخته در احلیل بگذارند رفع جراحت مجرای بول و بول دیرآیند را علاج میکند، در این عمل مرد و زن فرق نمیکند.

گیلاس سرد و تر و ملین طبع و زودگذر بخلط غالب، یعنی در زیادی صفرا داخل بلغم شده، در سودا وارد سودا میشود.

گیلاس محرک باء حرارتی مزاجها، اما بعد از طعام مورث تخمه (کرم ــ انگل) و ضعف معده میباشد.

گیلاس خشکی و زبری حلق و شش را فایده کرده میان دو طعام بهترین وقت صرف آن میباشد.

صمغ هر دو گرم و خشک و جلا دهنده و نیرو دهنده و چون بمقدار نخودی از آن نرم کرده بخورند سرفه را قطع و باء را تقویت و سنگ کلیه را ذوب و اشتها را تحریک و خشونت حلقوم را برطرف و زخمهای باطنی را التیام میدهد. چون صمغ این دو را کوبیده با آب خمیر کرده بمالند رنگ رو را روشن و پوست را تمیز میسازد.

کشیدن سائیده او بچشم باصره را قوت میبخشد و رفع خارش چشم میکند و مقدار خوراک از آلبالو گیلاس تا ۲۰۰ گرم و از صمغ او تا ٦ نخود میباشد.

آهو

علاج امراض: عصبانی، خفقان، ریزش مو، آزار حشرات، حیض و خونریزی، شکم درد

با طبیعت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها.

گوشت آهو زود هضم و جمع کننده و کم غذا و خوردن آن خفقان (قلب گرفتگی) و یرقان (زردی) و فالج و امراض رطوبتی و عصبانی را نفع میدهد.

مالیدن خون آهو به مو باعث بلندی و قوت او میشود.

نشستن بر روی پوست آهو مانع ورود و آزار حشرات به جلیس میگردد.

لباس کردن پوست آهو طحال را فایده میرساند.

چون خایه او را مرزهٔ خشک و نمک پاشیده خشک کنند و زن بصورتی، نرم کرده، یا بحالت خویش در پارچه و مثل آن بخود برگیرد قطع حیض و خونریزی او میکند.

سرگین او بسیار جالی و مالیدن جوشاندهٔ او پوست را جلا میدهد و پختهٔ در سرکه اش ورمهای بلغمی را رفع و هیجان را برطرف میسازد، گوشت او باعث سردرد و کباب او، مورث قولنج (شکم دردی که از بستگی طعام در آن و قبض طبیعت باشد) و رفع ضررش را ترشی و سکنجبین میکند.

ابریشم

معالج امراض: ثقل و گیر، معده، احشأ، رنگ رو، آب‌ریزش چشم، ضعف و خارش چشم، شپش

مراد از آن پیلهٔ ابریشم میباشد که کرم او آنرا سوراخ نکرده بیرون نیامده باشد، دارای طبیعت گرم و خشک مخصوص سرد مزاجها بغایت مقوی دل و معده و ریه و روح طبیعی و باء و چاق کننده.

اگر مقداری از آنرا پخته، آب یا مجموع آنرا که کوبیده یا ریز کرده با شکر بخورند ثقل و گیر و سده معده و أمعأ و احشأ را باز گرداند.

خوردن آب جوشاندهٔ ابریشم بطوریکه گفته شد که بآن مداومت داده شود پوست را جلا داده رنگ رخسار را نیکو گرداند. همچنین خوردن آب آن بدستور گذشته و چکانیدن آن جهت آب ریزش و بهم خوردن پلک و ضعف و خارش چشم سریع الاثر می‌باشد. پوشیدن لباس حریر که بتن بچسبد باعث قوت اعضاء و نرمی پوست و مانع تولد شپش میباشد و بهترین طریق استفاده از ابریشم آنست که آنرا با قیچی ریز کرده بر روی سنگ سائیده بخورند و قدر خوراکش به وزن یک نخود در هر بار می‌باشد.

اردک

معالج امراض: مثانه، خون، صدا، معده، هضم، زگیل، خنازیر، خناق، سینه، لاغری، پیچش، لک سفید چشم

با طبیعت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها.

خوردن گوشت اردک بدن را فربه کرده پشت وکلیه و مثانه را قوت بخشیده،

تولید خون غلیظ نموده، صدا را صاف میکند.

خوردن زیاد گوشت اردک موجب سردرد و فساد معده و سنگینی هضم میشود.

ضماد گوشت نپختهٔ او که با نمک کوبیده بگذارند زگیل را پاک میکند.

خاکستر سوزاندهٔ پر و بال او که با آب خمیر کرده ببندند خنازیر را به تحلیل میآورد. فضله اردک که خمیر کرده مالیده یا ببندد لک‌های سرخ و سیاه و سفید تن و صورت و خنازیر را رفع میکند.

پیه او از بهترین پیه‌هاست، در طبیعت گرم و لطیف و خوردن آن ملین و محلل و چون به گلو و پستان بمالند رفع خناق و درد و ورم آنها میکند.

چون پیه او را با آرد باقلی کوبیده حب‌ها کرده هر چند ساعت حبی بخورند سرفه و درد سینه را رفع میکند.

تخم اردک جهت رفع لاغری و سرفه و درد سینه و خوردن آن با سائیده کمی کهر با قطع خونریزی زنانه و هر گونه خونریزی داخل و پیچش شکم میکند.

پختن تخم اردک با روغن زیتون (بصورت نیمرو) و خورانیدن آن به طفل باعث بحرف آمدن او میشود.

چون پوست تخم اردک را با مروارید و شکر و کمی نوشادر سائیده مانند غبار کنند و کمی بر چشم کشند و چندی مداومت دهند لکه‌های سفید چشم را پاک میکند.

رفع مضرت خوردن اردک را سرکه و ترشیجات میکند.

ارده

علاج امراض: خشکی اعضاء و اندام، جوش و دمل، لاغری، نعوظ، سفتی عضلات

آن کنجد بودادهٔ آسیا کرده‌ایست که از آن حلوا ارده درست میکنند، با طبیعت گرم و ملین، مفید حال سرد مزاجها.

خوردن حلوا ارده صلابات (سفتی و سختی و ورم) ظاهری و باطنی را نرم کرده ملین طبیعت خشکِ بسته و اعضأ و اندام سفت شده میباشد.

خوردن ارده یا حلوای آن گیرها را باز و طعام و خلط ها و دمل و جوش ها را در سرد مزاجها پخته باز میکند.

ارده نفاخ و مفید و چاق کننده و فربهی و نعوظ آور و آنچه را که از بو دادن و آسیا کردن مغز پسته و فندق و زردآلو و شلیل بدست آورند نیز در اثر مانند ارده میباشد. ارده اشتها را خراب و غذا را غلیظ و میل غذای بعد را بتأخیر میاندازد و سرکه و ترشیجات و آب‌لیموی ترش و شیرین اصلاح مضرت آن میکند.

اسفناج

معالج امراض: شش و سینه، سل، تب، التهاب، سنگ مثانه، امراض حاره، مفاصل، دمل، جوش و بثور

با طبیعت سرد و تر مفید طبع گرم مزاجها.

خوردن اسفناج پوست بدن و رنگ رو را جلا داده مانع اذیت بخارات بدن شده سبزی و خوردنی‌ای بی‌نفخ و زود هضم میباشد.

خوردن پختهٔ اسفناج که در روغن سرخ نشده باشد هر گونه رنج و آزار سینه و

شش و سل را مفید و تشنگی را رفع و تبهای تند گرم را فرو نشانیده، مزاج را لینت داده، التهاب را فرو مینشاند.

عصاره یعنی آب او که نپخته بدست آورند با شکر بیماری یرقانی را نافع و سنگ مثانه را ریخته، شاش‌بند را فایده کرده هر گونه رنج و مرض حار را اعانت و بهبود میکند. چون اسفناج را با باقلا پخته بخورند رنج نزله یعنی سینه دردی را که پس از زکام حاصل شده باشد بهبود بخشیده و ضماد پختهٔ او که اسفناج پخته را کوبیده بگذارند درد مفاصل گرم را سودمند و ورم موضعی را رفع و گذاشتن آن بر پشت زهار ادرار بسته را باز نماید.

ضماد خام اسفناج که آنرا کوبیده ببندند ورم حار را رفع و سر دمل را باز و زهر نیش عقرب و زنبور را بیرون آورد و ضماد پختهٔ او که با سفیدآب قلع مخلوط کنند و بمالند یا ببندند سوزش و جوش‌های سوزش‌دار بدن و اینگونه مضرات را مفید میباشد.

خوردن هر بار یک قاشق چای‌خوری از تخم کوبیدهٔ او درد امعاء و احشاء و روده و معده را که از گرمی وحرارت باشد رفع و تبهای گرم را دوا و شیرهٔ او که کوبیده خیسانده شیره بکشند جهت تب دق (تبی که از غم و غصه عارض شده باشد) و سل و امراض سینه و شش بی‌مانند و پختهٔ تخم او جهت ورم‌های داخلی و خارجی و لینت مزاج و ورم‌های سفت مفید میباشد.

خوردن اسفناج مضر حال رطوبتی‌ها و سرد مزاجها که در صورت رغبت باید آنرا با روغن بادام یا زیتون و دارچین پخته تناول نماید. مقدار خوراک از عصاره او هر بار یک قاشق غذاخوری و از تخم او یک قاشق چای‌خوری یا مرباخوری و در صورت غذا تا حد تمایل طبع و در ضمادات باندازهٔ کفایت میباشد.

اسطوخودوس

معالج امراض: دل و دماغ، احشاء و امعاء، سرفه و نزله، بلغم، معده، شهوت، مفاصل و نقرس

در طبیعت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها.

هرگاه هر روز مشتی اسطوخودوس را دم کرده با نبات بخورند دل و دماغ و بدن و احشاء و امعاء سرد مزاجها را قوت داده در تقویت قوای دماغی بیعدیل می‌باشد. اگر اسطوخودوس را پخته صاف کرده با شکر قوام آورده و شربت بکنند و روزی چند قاشق بفاصله بخورند امراض سینه از هر قبیل مانند سرفه و نزله بلغم را رفع نماید. نوشیدن اسطوخودوس بهمین صورت مقوی آلات بول و باء بوده تقویت معده و روده و امور شهوانی نماید و جهت سردی معده و بواسیر بغایت مفید میباشد ضماد پخته او که بر محل درد ببندند درد مفاصل و نقرس و درد ورک را دور نماید. خوردن آن جهت گرم مزاجها مضر و جهت رفع ضرر آن باید سکنجبین بنوشند.

اسفند

علاج امراض: باد معده، بول و حیض، بی‌حسی آلت، اخلاط، سستی عضلات و اندام، شکم درد، فلج، فراموشی

مقصود دانهٔ خوشبوئیست که جهت تصفیه هوا و چشم زخم دود میکنند، با طبیعت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها و بلغمی‌ها.

خوردن کوبیده‌ی بمقدار فندقی اسفند باد معده را شکسته و غذا را تحلیل برده، مواد غلیظ فاسد مانده در معده را پاک میکند.

خوردن اسفند سبب فربهی بدن و باز کننده شیر و بول و حیض بوده، نعوظ میآورد.

خوردن اسفند مسهل سودا و بلغم غلیظ بوده کرم کدو را میریزاند.

اسفند سینه و شش را جلا داده از لزوجات و اخلاط پاک میسازد.

نوشیدن نصف لیوان آب خیساندهٔ اسفند که یکی دو روز آنرا خیسانده باشند سودا را تحلیل برده، صدا و خون را صاف و طبع را نرم میکند.

کوبیدهٔ اسفند که با آب خمیر کرده بمالند بدن را سفت و عضلات را تقویت و چون بر پیشانی بسته یا بمالند اعصاب دماغ را تقویت و بستن آن بشکم رفع قولنج (دل درد سخت) میکند.

مالیدن و بستن آن بر محل درد عرق‌النساء و فالج و درد و مرض پا و جوارح آنرا که از سردی عارض شده باشد دور میسازد.

خوردن نیم قاشق کوچک از کوبیده او با شکر عطش استسقا را رفع و مداومت بآن جنون را درمان و خستگی را رفع و سدد یرقان را باز و رنج فراموشی را زایل میسازد.

چون یک وزن از آنرا با چهار وزن آب جوشانده صاف کنند و با سه وزن آن عسل و دو وزن روغن کنجد که مجموع نصف لیوان بشود بنوشند قی‌آوری بی‌آزار و در پاک کردن سینه از اخلاط ومایعات لزج و تنگ نفس و سرفه رطوبی بی‌مانند میباشد.

چون یک جزو او را با سی جزو او شراب انگور بجوشانند تا به یک چهارم رسد و روزی دو استکان تا ۳۰ روز بخورند جهت رفع سردردهای مزمن بیمانند میباشد.

خوردن همین شراب حداقل سه روز جهت زنانیکه وقتی حامله شده بعد از آن نشده‌اند اعاده حمل مینماید.

چون صاحب عرق‌النساء هر روز ۲ تا ۳ گرم تا ۱۵ روز اسفند نکوبیده

بخورد رفع مرض او میشود.

خوردن اسفند با تخم کتان که بطور مساوی کوبیده، با عسل معجون ساخته روزی دو فندق صبح و عصر بخورند تنگ نفس را رفع و ناراحتی سینه را برطرف میسازد.

سوزاندۀ اسفند که با اندکی زعفران سائیده با زهرۀ مرغ خانگی و آب بادیان آمیخته بچشم کشند چشم ضعیف را نیرو بخشیده، باعث قوت و بینائی او میشود.

ضماد کوبیدۀ اسفند که با روغن شبت بر ناف و پهلوها بمالند قاطع قولنج مزمن میباشد و چکاندن آب جوشانده اسفند بر چشم قطع نزله و سرخی چشم و چکاندن آب اسفند که آنرا در آب ترب و روغن زیتون جوشانده باشند در گوش رفع سنگینی گوش و کری و صدای او میکند.

بخور اسفند که آنرا جوشانده بخار آن بر دندان دردناک برسانند رافع درد آن میشود.

روغن اسفند که نرم کرده چندی در روغن بخیسانند جهت فالج و لقوه و صرع و رعشه و بادهای اعصاب چه بصورت خوردن چه بصورت مالیدن نافع و اماله آن عرق‌النساء و درد کمر و سردی کلیه و رحم را بی‌اندازه مؤثر میباشد.

مالیدن روغن اسفند بر آلت و بیضه و اطراف باعث تقویت اسباب تناسل و نعوظ سخت و میل جماع میگردد.

اکثار در خوردن آن باعث غثیان و سردرد شده مضر حال گرم مزاجها و مصلحش میوه‌ها و رب‌های ترش و انار و سرکه و سکنجبین میباشد.

امرود ــ گلابی

علاج امراض: غلظت خون، هیضه، فشارخون، قلب و معده، سستی نزلات

با طبیعت مایل بحرارت و رطوبت، مفرح قلب و مقوی معده و هاضمه و دل و رافع تشنگی و خفقان و نزلات میباشد.

گلابی مزاج را لینت داده، رفع سستی و اسهال و هیضه (اجابت اندک ولی پیوستهٔمعده) و روانی او میکند.

گلابی رقت و غلظت خون را تعدیل کرده رطوبت دماغ میدهد.

گلابی رفع سمیت و زهر گرسنگی میکند.

بهترین گلابی لطیف آبدار مایل به ترش مزهٔ او میباشد که جگر را قوت بخشیده معده را تقویت کرده اشتها را زیاد وحرارت و فشار خون را تسکین میدهد.

گلابی صفرا را رفع و تشنگی را برطرف و خوردنش بعد از غذا مسهل ملایم غذا و قبل از آن قابض طبیعت میباشد و تولید خلط صالح میکند.

گلابی خون را بند و جریان آنرا کند و نارسیدهٔ آن غلیظ و زمخت و مورث قولنج میباشد.

شکوفه گلابی مقوی دل و دماغ و فرح آور و قطع خونریزی باطنی و اسهال میکند.

ضماد شکوفهٔ گلابی بر پشت چشم رافع ورم چشم و بستن برگ کوبیده او بر شکم جهت اسهال و گذاشتن کوبیده‌اش بر روی جراحات باعث التیام جراحت میشود.

پاشیدن سائیده چوب و برگ سوزاندهٔ او که مثل غبار شود در چشم نایب مناب توتیا و در تقویت چشم بیمانند میباشد.

صمغ گلابی محلل و پزنده طعام و اخلاط و رب گلابی قابض و خوردنش باعث قوت معده‌های گرم میباشد.

گلابی مضر پیران و مصلحش شیرینی‌ها و کندر است.

انار

علاج امراض: بدی رنگ، یبوست، معده و مزاج، کبد، قلب، سینه، مقعد و فرج، خارش و حکه

بهترین انار بی‌دانه آن است که هستهٔ نازکتر و رقیق‌تر داشته باشد، با طبیعت سرد و تر مایل باعتدال و قبض، مفید حال گرم مزاجها.

انار با غذائیت اندک، اما مولد خلط و خون خوب و از اینجهت نفخ‌آور و باعث نعوظ و تحریک گرم مزاجها میشود.

انار بازکننده بول و مسامات پوست و جلا دهندهٔ رنگ رخسار و ملین طبع میباشد.

خوردن انار بعد از غذا سبب پختن و هضم غذا در معده و موجب تصفیهٔ کبد و تقویت جگر میشود.

خوردن انار تشنگی و استسقا و ورم صاحبان طبلهٔ شکم و بدی و درهمریختگی مزاج را رفع میکند.

انار یرقان و رنج پُرز و خفقان (گرفتگی ــ تنگی) قلب و درد سینه و سرفهٔ گرم و گرفتگی صدا را رفع میکند.

انار، خاصه انار شیرین بدن را فربه و غذا را جوهرکشی نموده سبب رسیدن جوهر اغذیه ببدن شده و جرب و حکه (خارش بدن و مقعد و فرج) را رفع و رنگ رو را خوب میکند.

زیاد خوردن انار ترش باعث فساد غذا و خشونت معده شده، مگر حرارت و ناراحتی و گرمی در مزاج زیاد غلبه یافته باشد و در هر صورت رافع ضرر انار ترش خوردن انار شیرین و زنجبیل پرورده میباشد.

انار میخوش (ترش و شیرین) در سردی و تری معتدل و انار ترش سرد و خشک و قابض و انار شیرین‌تر مایل بگرمی که خورنده باید مزاج خود را با آنها بمطابقت بیاورد، باین معنی که صاحب مزاج بسیار حار انار ترش و صاحب مزاج معتدل میخوش و سرد مزاج انار شیرین میل کند.

چون سر انار شیرین را سوراخ کرده، آنرا از روغن بادام شیرین پر کرده درش را نهاده کنار آتش ملایم بگذارند و بدفعات آنرا حرکت بدهند تا روغن جذب انار بشود و چندان روغن ریخته باینصورت عمل کنند تا دیگر جذب روغن نتواند کرد، آنگاه مکیدن این روغن بمقدار جرعه‌ای درد و خشکی و سرفه و آزار حلق و شش و سینه را علاج میکند و از مجربات میباشد.

خوردن آب انار شیرین با شکر و نشاسته و صمغ عربی و روغن بادام که نیمگرم کرده باشند نیز دارای اثر مذکور یعنی معالج سینه و سرفه و آزار آن می باشد.

خوردن انار ترش بول بسته را که از حرارت باشد باز و حرارت جگر و معده و غلیان (فشار) خون را فرو میشاند و منع ریختن مواد فاسد بمعده میکند.

خوردن انار ترش و آب آن رفع مستی و زحمت دود سیگار و چپق و قلیان و مثل آن مینماید.

آب انار ترش و شیرین (اناریـن) که با پیه او فشرده یا در پیه (سفیدهای داخل انار) کوبیده باشند و صاف کنند از ۲۵۰ تا ۵۰۰ گرم آن با شکر در حدی که مایل بشرینی گردد مسهل صفرا و مقوی معده و جهت تبهای صفراوی و یرقان (زردی) و جرب و حکه (خارش تن و مقعد و رحم) نافع و دارای اثر قوی میباشد.

چون انار میخوش یا ترش و شیرین را با آب و پوست و تخمه خوب بپزند و بکوبند و بمالند جرب و حکهٔ صفرائی و هر گونه خارش و آزار موضع و پوست را که از حرارت و خشکی باشد برطرف گرداند.

پختن انار میخوش با شراب و بستن کوبیدهٔ او بر ورم در بهبود آن بیمانند و هر باد و ورم گرم را فرو مینشاند.

مضمضهٔ آب انار میخوش (ملس) زخمهای بد دهان را برطرف میسازد.

چکاندن آب انار میخوش در بینی باعث بهبود جراحت آن میشود و همچنین مالیدنش بر روی زخم مانع روئیدن گوشت زیاد بر آن و چکاندنش در گوش رافع درد آن میباشد.

جویدن خشک انار رفع هوس و ویار گل خوردن و امثال آن در زنان باردار و بیماران مبتلا بآن میکند.

رب انارها در افعال قویتر از خود آنها و چون انار ملس (ترش و شیرین میخوش) را در ظرف مس سرخ که با قلع سفید نشده باشد جوشانده بقوام آورند و به تن بمالند رفع جوش و ثبور و خارش و جرب (سودا) میکند.

مالیدن همین رب بر جراحات مزمنهٔ خبیث بهبودبخش و کشیدنش بچشم موجب تقویت نور چشم می‌شود.

چون روغن گل سرخ یا بادام را در انار ریخته کنار آتش ملایم گذاشته روغن را جذب انار کرده، از آن چند قطره در گوش چکانند در رفع درد آن بینهایت مفید می‌باشد.

خوردن کفی سائیده انار که خشک کرده پوست و گوشت و دانهٔ آنرا با هم بکوبند با آب رفع اخلاط سوخته میکند.

پاشیدن همین سائیده بر روی جراحت سفلیس باعث بهبود آن میشود.

چون مقداری انار را بحدی که کفایت میکند پاره پاره کرده در آب نیکو بپزند و کوبیده، زن در آن بنشیند حیض جاری و خونریزی او را قطع میکند.

نشستن در همین آب مقعد و فرج بیرون آمده را بالا میفرستد.

چون او را نیکو پخته با عسل جوشانده بر جای آبله بمالند و ببندند اثر آنرا برطرف گرداند.

سوزاندهٔ انار که کوبیده نرم سازند و با عسل آمیخته بر سینه و معده بمالند خونریزی داخلی سینه و معده و قی خون‌دار را برطرف گرداند.

امالهٔ جوشانده او که با برنج و جو نیمکوب بو داده جوشانده باشند رفع اسهال و زخم روده میکند.

مضمضهٔ آب پختهٔ انار تقویت لثه میکند.

آشامیدن آب پختهٔ انار رفع سلسل البول (بول پیوسته و بی‌اختیار) و شستن مقعد با آن قطع خون بواسیر و رفع امراض مقعد میکند.

خوردن یک مثقال (۵ گرم) از سائیده انار که تمام آنرا خشک کرده کوبیده سائیده باشند با آب گرم کرم معده را کشته بیرون میآورد و از مجربات میباشد.

همچنین خوردن آب پختهٔ بیخ انار (ته انار که از شاخه جدا میشود) مقدار نیم استکان در اینباب بیمانند و جهت رفع نزلهٔ حار و درد دندان و مضمضه او درد دندان و آزار لثه و دهان سریع الاثر میباشد.

چون پوست خشک انار ترش را با (مازو) بالسویه (مساوی) سائیده در سرکه بجوشانند تا کاملاً پخته و با مالیدن و از هم گسسته و بسته (صفت) شود و بقدر فلفل از آن حب ها بسازند، بمقدار پانزده تا بیست عدد از آنها در رفع اسهال مزمن و پیچش مهلک شکم و زخم روده و احشا و مقعد بیعدیل میباشد.

خوردن رب انار رفع التهاب و تشنگی مفرط و قطع تب های حار تند میکند.

خوردن رب انار جلوگیری از قی و استفراغ و رفع کسالت خمار و میل زنان حامله از خوردن گل و ذغال و امثال آن و دفع تیره گی رنگ رخسار و رفع غم و اندوه میکند.

ناردان یا (اناردانه) قابضتر از رب آن و در افعال قویتر و کوبیدهٔ انار ترش

بطور مساوی با مویز (کشمش سیاه هسته‌دار، از انگور سرخ) و یک‌پنجم او زیره جهت رفع قی و تقویت معده از مجربات شمرده شده است.

خوردن ناردان جهت بیماران سینه و زخم روده مضر و بهتر که از آن خودداری بعمل آورند و در صورت اضطرار مصلحش مویز و گردو میباشد.

پاشیدن سائیدهٔ گل انار بر لثه قطع خون بیخ دندان و باعث بهبود زخم دهان و لثه و ورم آن میکند.

ضماد برگ انار که کوبیده بر بالای ناف ضماد کنند جلوگیری از قی شدید میکند. چکاندن آب کوبیدهٔ برگ او بچشم جلوگیری از ریختن مواد بچشم و رفع ورم و درد آن میکند.

مالیدن آب کوبیده برگ انار با آب بارهنگ بر اهلیل معالج زخم آن میباشد.

مالیدن کوبیدهٔ برگ انار با آب و آب او در ابتدای لقوه و رعشه جلوگیری از ابتلای بآن میکند.

مالیدن آب برگ و کوبیده آن بر جراحت پا که از کفش بهمرسیده باشد را علاج میکند.

مالیدن کوبیده و آب برگ انار با سرکه رفع باد سرخ میکند. پوست و پیه انار مانند گل آن و خوردن هفت عدد از گل انار که هنوز باز نشده و بطوری که یک یک در دست گرفته ناشتا بلع کنند قطع خون و تا یک سال جلوگیری از بروز دمل و درد وناراحتی چشم میکند.

انجیر

علاج امراض: ضعف اعصاب، خشکی مزاج، کبد وقلب، تشنگی، عرق، لاغری، ورم، طحال، بواسیر، امور جنسی

با طبیعت گرم و تر، موافق حال سرد مزاجها و سوداوی مزاجها.

خوردن انجیر حرارت دل و جگر و تشنگی و عرق را تسکین میدهد.

انجیر دارای غذائیت بوده، طبع را لینت داده، مسهل ملایم میباشد.

انجیر قوه عصبی را ضعیف کرده، حرارت قلب را فرو نشانیده مانع غیظ و غضب میشود.

انجیر زود از معده گذشته بدن را چاق میکند.

خوردن انجیر با (انیسون) که چهل روز صبح بخورند در چاق کردن بدن‌های لاغر بیعدیل میباشد.

خوردن انجیر گیر و بند و یبوست جگر و مزاج را رفع کرده ورم طحال و ورم بواسیر را فرو مینشاند.

انجیر شاش‌بند و ضعف مثانه را سودمند بوده خفقان دل و سرفه و تنگ نفس و درد سینه و خشکی مری و ریه و قصبهٔ سینه را رفع میکند.

چون انجیر را با گردو بخورند رفع ضرر زهر و سم نموده سم خورده را کمک به بهبود میدهد. خوردن انجیر با بادام و پسته بهترین تنقلات بدنهای ضعیف میباشد. انجیر عقل و جوهر دماغ را زیاد میکند.

خشک آن در افعال ضعیفتر از تازه آن و عطش‌آور و تا حدی ثقیل، اما در هر صورت ملین طبع و رافع عفونت و خوردن آن با یک قاشق مرباخوری (بوره) مسهلی قوی میباشد.

خوردن انجیر جهت افراد معتاد به قولنج (شکم‌درد و درد شکمی که از گیر و ثقل عارض شود) سودمند و همچنین جهت یبس مزاج، خوردنی‌ای نیکو و جهت رفع گزیدگی عقرب و سم و اذیت سرما بیمانند میباشد.

چون انجیر را با آرد جو کوبیده ضماد کنند و بگذارند ورم پشت گوش را رفع و دمل را باز و چون با پوست انار آنرا کوبیده بگذارند عضو سست شدهٔ از کار افتاده را به نیرو میآورد.

ضماد انجیر که آنرا با (زاج) کوبیده ساخته باشند جهت زخم پا و مالیدن آن با خردل جهت خارش گوش و مالیدن مکرر آن با (بورهٔ ارمنی) لک و پیس و لکه‌های سیاه و بدرنگی پوست را برطرف گرداند.

آب انجیر که با (حلبه) پخته باشند و روزی چند قاشق بخورند درد و رنج سینه و ریه را مداوا میباشد.

آب پختهٔ انجیر با (سداب) و (انیسون) بادشکن قوی بوده و گیر و بستگی‌های معده و روده را باز نماید.

خاکستر سوزاندهٔ انجیر در سفید کردن دندان بیمانند و مقوی لثه و قاطع خون‌ریزی آن میباشد.

مرهم انجیر که آنرا پخته با روغن و موم، که موم را در روغن کنجد یا بادام یا روغن خوردن ذوب کرده باشند و خمیر کرده بمالند ترکیدگی هر نقطه از بدن را که از سرما شده باشد علاج و چون همین ترکیب را رقیق‌تر اماله کنند دل پیچه و درد روده را برطرف گرداند.

اثر انجیر نارس در لینت و تحلیل غذا و فرو نشاندن ورمها قوی‌تر و چون آنرا پخته ضماد گذارند خنازیر را فرو برده اعصاب و عضلات خشک شده را نرم میسازد.

ضماد انجیر نارس که با سرکه و نمک آنرا کوبیده بگذارند زخمهای آبدار را خشک و زخم جای دندان سگ هار را بهبود میبخشد.

چون پختهٔ انجیر کال را با برگ خشخاش کوبیده بگذارند استخوان ریزه که در میان زخم مانده باشد بیرون میآورد.

شیرهٔ انجیر مسهل قوی و خوردن زیاد آن خطرناک میباشد.

شیرهٔ انجیر هر گشوده را قبض و هر بسته و سخت شده را باز میسازد.

چکاندن شیرهٔ انجیر در چشم آب ریزش چشم را برطرف مینماید.

برداشتن انجیر نارس با زرده تخم مرغ که کوبیده زنان در پارچهٔ نازک بخود

برگیرند باعث باز شدن حیض و بیرون آوردن جنین میشود و رحم را از کثافات پاک میسازد.

ضماد کوبیدهٔ نارس با (حُلبه) جهت نقرس سرد و با آرد جو پاک کننده جراحت سودای زخم شده و مالیدن آن بر موضع لک و پیس (برص و بهق) و مثل آن، آنرا همرنگ و تمیز گرداند.

سائیده انجیر نارس خشک جهت کندی و درد آن مجرب و با پیه جهت قطع ثالیل (زگیل) مفید و گذاشتن کوبیدهٔ برگ تازهٔ او بر زخم سگ هار باعث بهبود آن میگردد.

چون برگ خشک انجیر را سائیده با سرکه آمیخته بمالند زبری و خشونت پوست را برطرف و مالیدن آن با آب بر سر جلوگیری از ریختن موی سر میکند.

مالیدن یا بستن پختهٔ برگ انجیر تقویت استخوان ضرب دیده میکند.

فی الجمله تمام اعضای انجیر خاصه خود آنرا خواصی در غش و جنون و سردرد و وسواس و کندی ذهن میباشد، مانند اینکه چون هر روز مشتی انجیر را در سرکه خیسانده روز دیگر پنج دانه از آن بخورند و از آن کوبیده بر محل طحال (عضوی در طرف چپ بدن زیر حجاب حاجز، نگاهدارنده گلبول قرمز و مدافع میکروب) بمالند باعث رفع ورم و درد و رنج طحال میشود. زیاد خوردن آن مخصوصاً در گرم مزاجها مضر جگر، خاصه جگرهای ضعیف میباشد و رفع ضرر آن با خوردن گردو و پونه و سکنجبین و شربت ریواس میشود.

انگور

علاج امراض: جگر و طحال، خشکی مزاج، استسقا، تب های عفونی، باد شکم، ضعف چشم، خشکی عضلات

بهترین انگور، شیرین پوست نازک بزرگ دانهٔ کم تخم آنست با طبیعت گرم و تر و در غذائیت بهترین میوه‌ها، مفید حال خشک مزاجها و سرد طبیعت‌ها.

از خاصیت اوست چاق کنندگی و اعتدال دهندگی مزاج خشک غلیظ و صاف کنندگی خون و خوردن آن پیه پشت را زیاد و رفع مواد سودا نموده و خشکی را دفع میکند.

انگور مفید حال سینه و شش و مضر معده‌های رطوبتی است که اینگونه افراد همراه آن با غذا باید زیره و رازیانه بخورند، همچنین مضر جگر و طحال بلغمی مزاجها و برای رفع ضرر او باید تخم کرفس میل بکنند.

خوردن انگور زیاد مورث تشنگی و مصلح او سکنجبین و غذاهای ترش میباشد. انگور معده و مزاج را لینت میدهد. اما خوردن آب بعد از او بغایت مفسد آن و باعث استسقا و تبهای عفونتی میگردد.

انگور باید بعد از دو روز که چیده شود خورده بشود و میان دو طعام یعنی میانِ صبحانه و ناهار و وسط ناهار و شام میل بکنند.

دانهٔ انگور سرد و خشک و مولد باد و مضر معده میباشد.

چون دانهٔ انگور را سوزاندهٔ سائیده بر جراحات بپاشند باعث بهبود آن میشود. پاشیدن سائیدهٔ سوزاندهٔ دانه انگور بچشم موجب تقویت و نور بصر میگردد. پوست انگور مولد باد معده و بسیار دیرگذر و انگور نارس مایل بسردی و کثیف و نکوتر نخوردن آن میباشد.

چون انگور را مکرر با روغن زیتون جوشانده صاف کنند و بمالند درد و زحمت عضلات و خشکی آنرا که در خم و راست کردن، ناراحتی داشته باشد برطرف میسازد.

بابونه

معالج امراض: مقعد، مثانه، طحال، سودا و بلغم، تنگ نفس، حیض، شهوت و جماع، عروق و عضلات

بابونه در طبیعت گرم و خشک مفید حال سرد مزاجها.

خوردن بابونه بدن را فربه و قوا را محکم و گیر و سده‌های جگر را رفع و مسامات بدن را جهت عرق باز و پوست را لطیف و بول و حیض را روان و سنگ کلیه را اخراج و خون منجمد در مثانه را به تحلیل آورده، جهت درد و ورم مقعد و مثانه و درد طحال و استسقا و قرقر شکم بی‌عدیل میباشد.

خوردن بابونه با سکنجبین و نمک مسهل سودا و بلغم بوده و در کیسه کردن و از گردن آویختن آن درد سینه و سرفه و تنگ نفس بلغمی مزاجها را نافع و نشستن در آب پختهٔ او درد رحم و بستگی حیض را سودمند میباشد.

خوردن نیم مثقال (۲ گرم) از سائیده او ساعتی قبل از غذا اشتها را برانگیزاند و چون مشتی از کوبیدهٔ آنرا در پارچه تمیز نازک پیچیده زن بخود بردارد حیض بسته‌اش را گشوده، رحم را از آلودگی‌ها و رطوبات و کثافات پاک گرداند. مالیدن از آب تازه او بر کشاله رانها و آلت و بیضتین مقوی شهوت و باء بوده قوت جماع را زیاد گرداند، و ضماد بابونه با موم و روغن که موم را در روغن خوردن یا کنجد روی آتش حل کرده بابونهٔ سائیده در آن ریخته بصورت مرهم درآورده بموضع گذارند درد و جابجا شدن عضلات و بهم پیچیدگی‌های اعصاب و اعضاء و عروق را مفید بوده و سفتی و سختی عضلات را به اصلاح آورده صلابت و ورمها را به تحلیل آورد.

مالیدن آب بابونه با شراب رنگ ورو را جلا داده پوست بدن را نرم و لطیف میسازد.

بادام تلخ

علاج امراض: ورم سینه، تنگ نفس، جگر و طحال، دل‌پیچه، حیض، جوش و بثور، درد سر، مستی

با طبیعت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها و رطوبی‌ها.

خوردن مغز بادام تلخ اخلاط غلیظ را دور میکند.

خوردن بادام تلخ سرفه و تنگ نفس و ورم سینه و ریه، خصوصاً با نشاسته و نعنا و شراب پخته جهت امراض کلیه سریع الاثر میباشد.

خوردن بادام تلخ با عسل امراض جگر و طحال را برطرف و گیر و سده‌ها را رفع و یرقان را دور میسازد.

خوردن بادام تلخ با آب عسل (آب و عسل) قولنج و پیچش و سایر دردهای معده را مفید میباشد.

برداشتن بادام تلخ حیض را باز و با سرکه و شراب جوش و بثور خشک و امراض جلد، امثال جرب و حکه و جوش‌های ناراحت کننده را برطرف میسازد. مالیدن کوبیدهٔ بادام تلخ و سرکه بر سر و پیشانی درد سر را نفع میدهد. مالیدن برگ پختهٔ او با شراب در رفع کزاز بیعدیل میباشد.

خوردن تا چهار مثقال بادام تلخ کوبیده بطور ناشتا مانع مستی شراب میشود. ریشهٔ درخت او گرم و خشک و ضماد کوبیدهٔ او با روغن گلسرخ و سرکه درد سر را که از سردی باشد و لک و پیس پوست را پاک میکند.

خوردن آب پختهٔ ریشه درخت بادام تلخ درد طحال و کلیه را رفع و قولنج و (درد شکم) و کرم معده را برطرف میسازد.

خاکستر ریشه او جهت سوختگی آتش که بر او بپاشند سریع العلاج میباشد. روغن آن جمع کننده و گرم مایل برطوبت و مسهل اخلاط غلیظ سوداوی معده و نواحی آن میباشد.

خوردن روغن بادام تلخ اختناق (سنگینی و بستگی و اورام) رحم و انقلاب آن را مؤثر میباشد.

مالیدن روغن بادام تلخ رفع چین و چروک صورت و آثار لک و بدرنگی پوست و خشکی و ترک آن میکند.

مالیدن روغن بادام تلخ خارش و حکه و آزار پوست را برطرف میسازد.

روغن بادام تلخ با شراب زخمهای مرطوب سر و کزاز را بهبود میدهد.

چکاندن آن در گوش‌درد و کرم و صدای آنرا برطرف میکند.

برداشتن پارچهٔ آغشته بروغن بادام تلخ جنین و مشمیه را بیرون می‌آورد.

مقدار خوراکش تا ۱۵ گرم میباشد.

بادام شیرین

علاج امراض: خشکی مزاج، سوزش بول، لاغری، خشکی سینه، منی، دل‌پیچه، سرفه، معده

در طبیعت گرم و تر و باز کننده و ملین، موافق حال سرد مزاجها و خشک ها و سوداوی‌ها.

خوردن بادام شیرین قوای بدن را حفظ کرده، اعضای باطنی را جلا میدهد.

بادام شیرین لینت طبع داده، حلق و سینه را سود بخشیده خشکی و رنج آنها را برطرف میسازد.

بادام اعانت باء کرده سوزش بول و منی را فرو مینشاند.

بادام موجب فربهی بدن و با شکر دارای غذائیت بسیار و جوهر فکر و دماغ را نیرو میبخشد.

خوردن شیرهٔ بادام با شکر، سرفه و خشکی سینه و حنجره را برطرف و تولید

منی می‌کند. شیره بادام باشکر خونریزی سینه و سرفه و تنگ نفس و زخم مثانه و روده و دل‌پیچهٔ رطوبتی را سود میکند.

خوردن بادام شیرین با نصف او (زفت). و مثل آن شکر در قطع سرفه از مجربات میباشد.

بادام شیرین بوداده معده را قوت داده، طبیعت را قبض میکند. بادام فاسد موجب مسمومیت و سقوط اشتها و غش میشود و در اینصورت مصلحش رب های ترش میباشد.

بادام نارس که چغاله گویند مقوی معده و ریشه دندان و برگ تازه او مسهل و کشنده کرم معده و خشک او قابض اسهال و بند آورندهٔ طبیعت و شکم روان میباشد.

شکوفهٔ بادام شیرین محرک باء مردان و قاطع باء زنان و مربای بادام در تغذیه و فربه کردن بدن و اصلاح کلیه از بهترین میباشد.

روغن بادام در گرمی و سردی معتدل و بغایت مرطوب و نرم کننده و خوردن روزی یکی دو قاشق آن تشنج از یبوست و ورمی که از صدمه و ضربه رسیده باشد را رفع میکند.

اماله و خوردن و چکاندن و درد کلیه و مثانه و شاش‌بند و قولنج را برطرف میسازد و کمک به اخراج سنگ کلیه و مثانه میکند.

خوردن روغن بادام درد معده و زهر نیش سگ هار را رفع میکند.

خوردن روغن بادام با کتیرا و شکر سرفه خشک را برطرف میسازد و در صاف کردن صدا و قصبهٔ ریه و رفع ضرر ادویه مسهله و حبوب و دانه های گرم سریع الاثر میباشد.

خوردن روغن بادام دل‌پیچه را رفع و مالیدن آن بطور مدام بر مهره‌های پشت پا جهت نقرس و رفع خمیدگی پیران مجرب میباشد.

خوردن روغن بادام سرسام و ذات‌الجنب را رفع میکند و قرقرهٔ او با آب گرم

خشکی و خشونت حلق را مؤثر میباشد.
مضر معده و رودهٔ ضعیف و مصلحش مصطکی میباشد.

بادنجان

معالج امراض: بدبوئی زیر بغل، رطوبات، ترشح فرج، بواسیر، رنگ رخسار، عرق، مقعد، لک و پیس

در طبیعت گرم و خشک مفید حال سرد مزاجها.

خوردن بادنجان که با روغن پخته شود مقوی معده و باز کننده گیر آن و ملین طبع و به تنهائی بند آورنده و با سرکه قابض یعنی جمع کننده و در خاصیت مسکن سردرد و خوشبو کنندهٔ عرق و رافع بدبوئی زیر بغل و بیخ ران و خشک کننده رطوبات زیادی بدن و ترشح فرج و خوردن زیاد آن باعث بواسیر و درد بیضه و تخم دان و پهلو میباشد.

بادنجان خراب کنندهٔ رنگ رخسار و مصلح آن که مضرات او را رفع میکند پختن اوست با روغن و گوشتهای فربه و سرکه یا آب انار و ناردان و گل پر و امثال آن.

دم بادنجان را که پخته بکوبند و با بادام تلخ مالیده ضماد کرده بگذارند درد و ورم بواسیر را رفع میکند.

خشک کرده و کوبیده دُم بادنجان و شکوفهٔ آن که بعد از چرب کردن با روغن بادام بر مقعد بپاشند ورم بواسیر را فرو میبرد.

اگر بادنجان را نیک بپزند تا ازهم پاشیده شود و آنگاه صاف کنند و آنرا با روغن زیتون چندان بجوشانند تا آب سوخته یعنی تمام شده روغن بماند و بر بدن لک و پیس بمالند تا یکسال برص و لک و پیس را رفع و برنگ بدن نماید و

مالیدن آن بر زگیل جهت رفع آن مجرب میباشد، مخصوصاً که شب از پختهٔ آن بسته روز شسته روغن آنرا بمالند. اگر آب پختهٔ بادنجان را با روغن تخم کتان بجوشانند و بمالند جهت درد شقاق (ترک لب و مقعد) و ورمهای سفت شده و رفع فساد و آزاری که بر دست و پا از سرما زدگی رسیده باشد بیمانند میباشد.

چون رسیدهٔ بادنجان را که تخم او زرد شده باشد خوب بپزند و شب بگذارند و روز تخم او را کوبیده با موم و روغن بمالند ترک میان انگشتان را در حال برطرف نماید.

هرگاه بادنجان زرد شده را خالی کرده میانش را روغن تخم کدو ریخته قریب یک روز کنار فر، یا تنور گذارند و روغن را از او گرفته در گوش چکانند جهت درد آن سریع الاثر میباشد.

چون بادنجان و تمام آنرا از گل و برگ و ساقه که جوشانده صاف کنند و با روغن تخم کدو چندان بجوشانند تا آب آن تمام شده روغن بماند و بمالند جهت رفع رنج بواسیر بیعدیل میباشد.

بادنجان پخته که بر سر بندند موی سر را سیاه سازد و سرمهٔ برگ خشک او جهت رفع سفیدی و آب ریزش چشم مفید و جلای باصره را زیاد گرداند.

باقلی

علاج امراض: زردی رنگ، بول وحیض، حمل وآبستنی،
سقط جنین، جوش و کورک، خنازیر، ضرب خوردگی

با طبیعت اندک گرمی و خشکی، دیر هضم که زیاد خوردن آن باعث زردی رخسار میشود.

خوردن باقلا بول و حیض بسته را گشوده جنین و حمل را مضر بوده آزار

میدهد.

خوردن آب جوشاندهٔ باقلی و زیاد خوردن آن باعث سقط جنین و افتادن حمل و ریختن هر قسم کرم شکم میشود.

ضماد کوبیده او که خمیر کرده بمالند لک سیاه و سفید و جوش و کورک و زخم های پلید و سیاهی آثارضربه وخنازیر و انواع ورم و کوبیدگی را رفع میکند.

گذاشتن خمیر آرد باقلا که با سرکه تهیه کرده باشند و ببندند درد کوبیدگی وضرب خوردگی و رنج و درد موضعی افراد گرم طبیعت رابرطرف میسازد.

ضماد پختهٔ او در سرکه و آب خاکستر او که آنرا سوزانده خاکستر کرده در آب ریخته صاف کرده باشند ورمهای سرد را رفع و باعث بحال آمدن عضو سست شده و بهبود رنج مفاصل میشود.

نهادن ضماد آرد او با (قلمونیا ـــ داروئی موجود) زگیل را پاک و شقاق و دانه بواسیر را رفع میکند. مالیدن آب پختهٔ باقلی بصورت، سبب سرخی رنگ رخسار و باز کردن مسامات پوست میشود. مالیدن آب پختهٔ او بر سر، رفع بیماری مو و پوست سر و سبب تقویت و شفافیت مو میشود.

خوردن هر صبح و عصر از پختهٔ او باصره را قوت داده آب ریزش آنرا قطع و سردرد کهنه را رفع میکند.

خوردن باقلا با عسل تنگ نفس مزمن، و استسقا را رفع و باعث تقویت طحال و مثانه شده سنگ کیه و مثانه را میریزاند.

برداشتن باقلای پخته با (مرمکی ـــ داروئی موجود) قاتل جنین و مسقط او می‌باشد. چنانچه ذکر شد زیاد خوردن او باعث زردی رخسار شده و رفع مضرت آنرا خوردن شیرینی میکند. غالباً داروهای مالیدنی را باید مداومت دهند.

بادیان ـــ رازیانه

علاج امراض: شاش‌بند، حیض، جگر، طحال، سینه، چشم،
نفخ وگاز، روده، زهرها، گزیدگی‌ها، ترس و وحشت

مقصود داروئی معروف فراوان شناخته است که عطارها و بذرفروشها فروشند، با طبیعت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها.

بادیان را که بصورت چای، دم کرده با نبات و قند بخورند خوردن آن شیر را زیاد و جاری نموده، بول و ادرار بسته را باز و ماهانه و حیض زن را روان کرده، گیر و سده‌های جگر و طحال و کلیه ومثانه و سینه را میگشاید. آشامیدن جوشاندهٔ بادیان معده را قوت و باصره را نیرو میبخشد.

خوردن بادیان گیر و بستگی‌های معده را گشوده باد و نفخ و گاز شکم و روده را دفع میکند.

بادیان رافع اخلاط غلیظ و بهترین داروی سموم حیوانی و زهر نیش و گزیدگی حشرات میباشد.

بادیان جمع کنندهٔ قوی اعضاء خود باخته و سست بدن و خوردن آن خفقان قلب و غش و وحشت دل و ترس و هراس را دور میسازد، مخصوصاً که با گل گاوزبان دم شده باشد و با نبات نوشیده بشود.

خوردن بادیان که با (پر سیاوش) و انجیر جوشانده باشند سرفه و تنگ نفس و ناراحتی سینه و مری را رفع میسازد.

جوشاندهٔ بادیان قولنج (شکم‌درد شدید) و باد و گاز معده و درد پهلو و تهیگاه و اسهال مزمن و غثیان و بلغم کهنه را درمان میکند.

خوردن بادیان بصورت جوشانده و یا بصورت کوبیده که نیم مثقال تا یکمثقال آنرا کوبیده خورده و سکنجبین بالایش بنوشند تب‌های کهنه را قطع می‌کند. پاشیدن سوزاندهٔ او که نرم شده باشد بر روی جراحت جلوگیری از انتشار

و سرایت زخم باطراف میکند.

مالیدن کوبیدهٔ ریشه او با عسل بر محل سگ گزیده علاج زخم آن میکند.

صمغ او در افعال مثل جوشاندهٔ او و خوردن بمقدار یک نخود آن سنگ کلیه را ریخته، باصره را قوت میبخشد.

بادیان مضر گرم مزاجها و رفع ضررش با سکنجبین میباشد.

برف

علاج امراض: چسبیدگی زالو، خون‌دماغ، کرم معده، خارش، حرارت معده... با طبیعت سرد و خشک

چون برف را بر دندان دردناک که از حرارت باشد نهند درد آنرا ساکت میکند. خوردن برف سبب بیرون آمدن زالوئیکه بحلق چسبیده باشد میشود. خوردن برف کرم معده را ریخته و هاضمه گرم طبیعت ها را تقویت میکند.

خوردن برف تبهای گرم را قطع میکند.

مالیدن یخ بر بدن رفع امراض خارش‌دار جلد میکند.

گذاشتن برف یا یخ تراشیده که مثل برف شده باشد خون‌دماغ را بند میآورد، همچنین مالیدن یخ بر پیشانی دارای همین خاصیت میباشد. نوشیدن برف آب و یخ آب حرارت معده را زیاد میکند.

زیاد خوردن برف و یخ و آب یخ باعث تخدیر و از کارافتادگی معده میشود. آب یخ و برف آب و مثل آن باعث عطش و مضر احشاء و امعاء ضعیف بوده و سبب سرفه و سینه درد و موجب رنج و ورم معده و روده میشود.

محزوج برف و نمک سبب یخ بستن آنچه مانند آب و شیر که آنرا در ظرفی در او پنهان کرده یا بمالند میگردد.

رفع مضرت زیاد برف و یخ و آب یخ را عسل میکند. کوبیدهٔ یخ درخواص برف میباشد.

برنج

معالج امراض: پیچش و اسهال، خونریزی رحم، مثانه، حرارت وتشنگی «زورپیچ» شکم، باء و منی، جراحات

مقصود برنج خوراکی است در طبیعت خشک که در گرم مزاجها تولید حرارت و در سرد مزاجها تولید برودت مینماید، از این جهت اطباء قدیم خوردن آنرا جهت بیماران منع کرده جز برای مردم سلامت جایز نمیدانند.

خوردن برنج باعث طول عمر و صحت بدن و برنج زرد رنگ و سرخ در خاصیت قوی‌تر از سفید آن میباشد اما قابض و یبوست‌آور و به تنهائی دارای غذائیت اندک میباشد.

خوردن آن مفید و مداوای پیچش و اسهال خونی و ورم رحم و امراض پشت و مثانه و با شیر و شکر (شیربرنج) دارای غذائیت زیاد و چاق کننده و سفید کننده پوست و مولد منی و با دوغ تازه و سماق «بصورت کتهٔ نرم که سماق بروی آن بپاشند» و نوشیدنی آنرا دوغ قرار دهند مفید رنج اسهال صفراوی و فرو نشاننده حرارت و تشنگی وقی وغثیان، و با شیر بز که بصورت شیربرنج پخته بخورند جهت رفع دل‌پیچه و زور پیچ و کوبیده آن که با پیه پشت بز و روغن آن حب کرده هر بار دو.سه حب بخورند جهت شکم درد و پیچ زدن شکم و روده، و چون در هر شبانه‌روز یک وعدهٔ آنرا غذا از برنج ترتیب دهند ناراحتی‌های شکم و بدن را به اصلاح آورده، خون را صاف و باعث خوبی رنگ رخسار و دیدن خواب‌های خوب می‌باشد. زیاد خوردن برنج باعث یبوست و قبض طبیعت و جهت رفع مضرت آن لازم است که پس از هر غذای از آن مقداری نیز شیرینی

میل کرده یا بجای آب از شربت استفاده نمایند. آب جوشاندهٔ برنج که خوب آنرا پخته صاف کنند و با شیر تازه تا ده روز بخورند تقویت باء کرده تولید منی میکند. آب جوشانده سبوس برنج جهت بردن و پاک کردن لک و پیس بدن و آثار آن که مکرر با آن تن بشویند و همچنین جهت جلا دادن جواهر مجرب و ضماد آرد برنج با پیه بز که بر روی دمل گذارند باعث گشوده شدن آن و پاشیدن سائیده‌ی آرد برنج بر روی زخم جهت بهم آوردن جراحات آن و خوردن پخته آرد برنج با پیه بز که خوب پخته کته مانند شده باشد جهت اسهال و دل‌پیچه بغایت مفید میباشد.

آب پخته شلتوک آن مسقط جنین و گرد برنج که از آسیاب و هنگام سفید کردن آن بدست آید یا چندان برنج را بسایند که مانند غبار شود و اندکی از آنرا در نی کرده به بینی بدمند بند آورنده خون بینی و در این خاصیت کم نظیر میباشد.

بز

علاج امراض: زخم روده، نقرس، جرب، درد و ورم، جوش های آبدار، یرقان، جنین

با طبیعت سرد و تر، مفید حال گرم مزاجها و فصل گرما.

گوشت بزغالهٔ شش ماهه بسیار با رطوبت و بهترین گوشت ها و مسکن فشارخون و امعاء و احشاء و ظاهر و باطن را لطیف میکند. پیه بز نرم کننده و جمع کننده و مسکن درد جراحات و رویاننده گوشت زخم و بهترین چربی مرهم ها میباشد.

خوردن شیر بز رفع هر گونه زهر وسم، چه حیوانی و چه غذائی میکند.

شیر بز با نشاسته و آرد برنج و کوبیدهٔ (گاورس) که مانند فرنی ساخته بخورند زخم روده و اسهالی که از غذای بد بهمرسیده باشد و افراط در خوردن مسهل و اماله را رفع میکند.

امالهٔ شیر بز با آرد زخم روده را بهبود داده و ضماد او با سرگین خود آن و زعفران، نقرس و جرب و درد و ورم‌های سخت و جوش‌های آب‌دار و لیزا به دار و دونده را رفع میکند.

ضماد کردن بیضتین متورم با شیر بز و (بزرالبنج) باعث کوچک شدن آن میگردد. نوشیدن شیر بز رافع زهر گزندگان، خاصه حشرات و رفع یرقان میکند. شیر بز با آب عسل (دو آب و یک عسل که بجوشانند) حیض بسته را باز و اخراج جنین میکند.

برداشتن سرگین خشک بز با کندر حیض بسته را باز میکند. مالیدن سرگین بز با شراب یا سرکه جذب سم حشرات میکند. داغ کردن با سرگین بز جهت رفع عرق‌النساء بقاعدهٔ زیر از مجربات می‌باشد، باید سرگین بز را در آتش سرخ کرده، در پشم پیچیده در گودی پائین بند پا «محاذی شست» بگذارند و حرارتش بآخر نرسیده با پشکل آمادهٔ دیگری تجدید نمایند.

خوردن سوزانده و غیر سوزانده پشکل بز با عسل درد مفاصل سرد و با سرکه درد مفاصل گرم را رفع میکند.

مالیدن پختهٔ سرگین بز با بول اطفال قولنج (شکم‌درد) بلغمی و بادی غلیظ و زردآب را دفع میکند.

مالیدن سرگین بز با شراب و شنبلیله ورمها را تحلیل میبرد.

مالیدن سائیدهٔ سم سوختهٔ بز با سرکه موی ریخته‌ی موضعی را میرویاند. مسواک کردن با سائیده سم سوخته او با نمک زنگ و زردی دندان را برده عفونت لثه رارفع میکند.

سائیده سم بز با سرکه زگیل را تمام میکند.

بخور سم بز حشرات را میگریزاند.

خوردن سم سوخته بز تر با عسل بول در بستر را رفع میکند.

کشیدن زهرهٔ بز بچشم رفع تاریکی و پرده آمدن جلو چشم میکند.

مالیدن زهرهٔ بز به پا علاج داءالفیل (پائی که مثل پای فیل کلفت شده باشد) میکند.

زهرهٔ بز کوهی پادزهر (بهترین دوا) جمیع سموم میباشد.

چون جگر بز سیاه را ورقه کرده زهرهٔ او را با آن مالیده، دار فلفل و زنجبیل سائیده بر او پاشیده کباب کنند و خوناب او را گرفته در چشم کشند شبکوری را رفع میکند.

چون کلیهٔ (قلوه) او را شکافته گوگرد بر آن پاشیده کباب کنند و آب او را بر لک و پیس سیاه بمالند آنرا پاک و تمیز میکند.

چون خایهٔ بز را شکافته (زراوند) و (نطرون) و (زیره) کوبیده بر او پاشیده خشک کنند، خوردن یک مثقال (۵ گرم) کوبیدهٔ او با آب، کرم معده را مفید و لک های پوست را رفع و سرفه و درد جگر و درد مثانه را سودبخش و مداومت خوردن آن در تقویت باء عجیب‌الاثر می‌باشد. خوردن خشک کردهٔ خایه او که با (بوره) و پونه ترتیب داده باشند با سرکه رنج طحال را رفع میکند.

چون بز چهار ساله را در اول فصل انگور که تازه میخواهد رنگ بگیرد ذبح کنند و خون وسط او را که مقداری از اولش رها کرده، چیزی از آخرش گذاشته باشند در ظرف سنگی گرفته بعد از بسته شدن بر روی کاه یا غربال در سایه خشک کنند و بتدریج در دو سه روز هر بار قاشقی بخورند در ریختن سنگ کلیه و مثانه بیمانند میباشد.

بستن پوست گرم سر بزغاله که تازه ذبح کرده باشند بر سر بیمار سرسامی رفع رنج سرسام و علاج اختلاط و کندی ذهن میکند.

ضماد مغز سرا و دارای رطوبت قوی و ملین دماغ و اعضاء سخت شده

میباشد.

گوشت بز موافق گرم مزاجها و مضر سوداوی‌ها و کشک او بغایت مضر و مصلح آن بادام و نارگیل و خرما و میوه‌ها و ترشیها میباشد.

بلدرچین ــ کَرَک

علاج امراض: امور مجامعت، باء ومنی، صرع، سم، لک چشم، لک وپیس، خال پوست، کندی زبان

با طبیعت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها و بلغمی‌ها.

بلدرچین با غذائیت زیاد و چاق کننده و باز کنندهٔ بول بسته و ریزانندهٔ سنگ کلیه، اما باعث رقت قلب مخصوصاً دل او محرک و مهیج باء و میل جماع زنان و پختهٔ او بهتر از کباب کردهٔ آن و زیاد خوردنش مورث صداع و کزاز و مصلحش روغن کنجد و بادام و سایر روغنها و آب انار میباشد.

گذاشتن ازهم گشودهٔ او بر محل گزیدگی جذب سم او میکند.

خوردن زهرهٔ او با عسل هر روز بقدر حبه‌ای در رفع و علاج صرع بی‌نظیر میباشد. زهره را باید خشک کرده با عسل حب بکنند.

چکاندن خون او در گوش رفع درد و الم گوش میکند.

چکاندن خون او در چشم جلا دهندهٔ آن و رفع سفیدی و آثار لک چشم میکند.

مالیدن سرگین حل کرده او در آب بر بدن رفع لک وپیس و خالهای سیاه و سفید میکند.

خوراندن بیضهٔ او بر طفل باعث رفع کندی و باز شدن زبان او میکند، بخور پر او رافع هر گونه تب میباشد.

گفته‌اند خوردن پختهٔ یکعیدد او بتمامی که چیزی از او باقی نماند علاج گزیدگی سگ هار میکند.

بلوط

معالج امراض: زخم زوده، خون‌دماغ، اسهال کهنه، زخم روده، خفقان، حیض، رحم، غشیان، سیلان منی، جماع، پوست... تقطیر بول

با طبیعت گرم و خشک و قابض، مفید حال سرد مزاجها.

خوردن بلوط اسهال کهنه و آب ریزش و خون‌ریزی بینی و زخم روده و سلسل‌البول (بول بی‌اختیار) و تقطیر بول (چکه‌چکه آمدن ادرار) و زخم روده و خفقان (قلب گرفتگی) و غثیان را مفید میباشد. چون بلوط را با پیه خوک کوبیده بصورت ضماد بگذارند ورم‌های بلغمی و سوخته و زخم و جوش و جراحات بدن اشخاص سرد مزاج را رفع میکند و چون همین کوبیده را زن در پارچهٔ نازک بخود بردارد مانع خونریزی او میشود. جمیع درخت بلوط بغیر از دانهٔ او سرد و یبس است و نشستن در آب جوشاندهٔ ریشه او باعث بند آمدن خون زیاد حیض شده، امراض رحمی را نفع میدهد. گذاشتن برگ کوبیده تازهٔ او بر جراحت مانع وسعت جراحت شده و آنرا درمان کرده بهم میآورد.

خاکستر برگ سوخته بلوط جلا دهندهٔ دندان و پاشیدن آن بروی زخم‌های خبیث مانند آکله (خوره) و جذام سبب بهبود آن میگردد. چون بلوط را با نصف وزن خود کندر و روغن زیتون کوبیده حب‌ها ساخته روزی دو سه حب بخوردن آن مداومت دهند بول دائمی بی‌اختیار و بول در بستر و سیلان منی (بی‌اختیار آمدن منی) و احتلام را رفع میکند.

آب چوب او که موقع سوزاندن از آن بچکد بهترین خضاب ابرو بوده آنرا تقویت و رنگ میکند. سائیدهٔ پوست تازک روی دانهٔ بلوط جمع کنندهٔ قوی جراحات و بند آورنده خون و رطوبات زخمها میباشد و چون با آب بخورند بهبود دهنده و جمع کننده زخمهای معده و روده و اندرون و احشاء میباشد. ضماد سائیده پوست روی بلوط که با آب خمیر کرده بگذارند ورم بیضه و امراض فتق را بهبود میدهد.

خوردن روزی سه چهار دانه شاه بلوط با شربت سیب و به و شراب بدن را فربه و پوست را صاف و روشن و کلیه ومثانه را تقویت وقوه باء و میل جماع را زیاد و بدن را نیرومند و اثرات زهر و سموم را رفع میکند.

پختن پوست درخت بلوط و بر سر بستن که شب بسته صبح با (گِل سرشور) بشویند مورا سیاه و ریشه آنرا محکم و از ریزش آن جلوگیری میکند.

خوردن زیاد آن مضر حلق و سینه و رافع ضرر او شکر و سکنجبین میباشد.

بنفشه

معالج امراض: عطش، فشارخون، قلب گرفتگی، سینه‌درد و زکام، تب‌ها، سموم، خشکی بینی، دمل، مفاصل، اعصاب و عضلات

با طبیعت سرد و تر مفید حال گرم مزاجها.

خوردن گل بنفشه که آنرا جوشانده صاف کنند و با شکر قوام آورده قاشق قاشق بتدریج بخورند، مسهلی است برای صفرائی مزاجها و مسکن عطش و فرو نشاننده حدت و فشارخون و بهبود دهنده هر رنج و مرض که از گرمی و حرارت بوده باشد و دوای خفقان (قلب گرفتگی) وغش و نرم کنندهٔ ورمها و پاک

کننده جوشها و مسکن سردرد و نزله و سینه‌درد و زکام ومعالج آنچه از این قبیل بوده باشد.

خوردن ۲ تا ٤ مثقال از سائیدهٔ گل بنفشه در روز تا چند روز اسهال صفرائی و لیزا به معده را رفع و خوردن همین مقدار آن با شیر خشت و شکر در این امراض سریع الاثر میباشد.

خوردن گل بنفشهٔ سائیده با گل قند (گل سرخ سائیده که با گلاب مالیده باشند) که حب کرده باشند، در روز سه حب تبهای ناشناخته را رفع و خوردن تازهٔ گل سرخ به اندازه مشتی، زهر هر گزنده و سمیت هر غذای مسموم را رفع نماید.

چکاندن آب او که فشرده یا جوشانده صاف کرده باشند در بینی خشکی بینی را رفع و مالیدن آن بر پوست سبب نرمی و لطافت پوست شده و ضماد پختهٔ او که بر پیشانی و جلو سر ببندند سردردهای گرم که از حرارت یا از سوزش آفتاب بهمرسیده باشد را درمان و ورمهای گرم را نرم و گذاردن آن بر مقعد شقاق (ترک) آنرا بهبود میبخشد.

دادن آب جوشانده برگ بنفشه به اطفال باعث بجا رفتن مقعد آنان که بیرون آمده باشد میباشد.

ضماد برگ پختهٔ او جهت تحلیل ورمهای گرم و دمل و التهاب و ناراحتی معده و رنج چشم و جوش و ورم مقعد و در نرم کردن اعصاب خشک شده و مفاصل و حفظ سلامت و زیبائی ناخن بی‌مانند میباشد.

نوشیدن نیم استکان از آب برگ جوشاندهٔ بنفشه در حمام بعد از عرق کردن تنگ نفس را رفع و ضماد جرم آن بر سینه اطفال جهت سرفه بغایت مؤثر و چکاندن آب آن با قطره‌چکان در اهلیل جهت سوزش بول و حرارت مثانه مجرب و شستن سر با آن درد سر گرم را مفید و بیخوابی را برطرف گرداند.

مالیدن روغن بنفشه که گل بنفشه را کوبیده در روغن کنجد ریخته بعد از

چند روز مالیده صاف کنند و بنفشه را تجدید کنند تا روغن رنگ بگیرد، بر ناف سرفه را قطع میسازد.

کوبیدهٔ اسفنج و پیه که با روغن بنفشه مالیده ضماد ساخته بر مقعد گذارند جهت خواب کردن خواب‌زده و بیمار و بیخواب بیعدیل میباشد، استفاده زیاد از بنفشه مورث ضعف قلب و باعث ثقل‌معده وغثیان و التهاب و مصلحش نبات و آب نبات شیرین و خوردن اندکی مغز گردو میباشد.

به ـــ بهی

علاج امراض: معده، قلب ودماغ، اعضاء و اعصاب، شهوت و جماع، وسواس وخیالات، کسالت و بیحوصلگی

میوه‌ای شیرین معروف با نام دیگر سفرجل، با طبیعت به اعتدال‌تر، مفید حال خشک مزاجها.

خوردن به یا بهی تقویت معده و دل و دماغ کرده باعث نشاط میشود. به، باز کننده و روان کننده بول و باعث سرور و نشاط روح حیوان و نفسانی میباشد.

مالیدن آب به، ببدن که گرم استعمال کنند رفع هیجان اعضا و اعصاب میکند. به ترش طبیعتش سرد و خشک و در تقویت معده قویتر از شیرین آن میباشد وجرم هر دو قابض طبع و بعد از غذا باعث بستگی مزاج گرم میشود. بوئیدن اقسام به، مفرح و مقوی قوتهای روح حیوانی و نفسانی یعنی باء و شهوت و میل جماع میباشد.

خوردن به، مولد خون و رفع وسواس وکسالت و بیحوصلگی میکند.

خوردن به، خفقان و دلگرفتگی را رفع و حفظ جنین از سقوط میکند.

خوردن به، باعث انگیختن اشتها و رافع ضعف جگر و معده و فم آن و رافع

یرقان میباشد.

به، درد سر مزمن را برطرف و رفع آب ریزش چشم و بینی و بالا آمدن و رسیدن بخارات بدماغ میکند.

خوردن به، رفع بیماری میل گل و خاک و ذغال خوردن و امثال آن میکند.

به، رافع اسهال و تشنگی و التهاب و مستی و سوزش بول و قی و غثیان و درد فم معده که از ریختن مواد گرم عارض شده میباشد.

با خوردن به، عرق و بدبوئی بدن رفع میشود.

آشامیدن آب و شربت به، بند آورنده خونریزی‌های داخلی و جرم و آب بدون شیرین و نجوشیده آن در روانی شکم و احوال اسهالی باعث بند آمدن آن و رافع اینگونه مضار میباشد.

جرم و ثقل او نسبت به آب او با اذیت و رافع ضررش مربا ساختن آن مخصوصاً با عسل میباشد.

چکاندن و رساندن آب به، به احلیل و فرج رفع سوزش بول و علاج جراحات مجاری آن میکند و در این مورد بغایت صاحب اثر میباشد.

چون به را در زیر آتش کنند بنحوی که رنگش تیره شود و از آن بخورند قطع اسهال مزمن گرم مزاجها میکند، و هر گاه داخل آنرا خالی کرده در آن (جوزبوا) ریخته بپزند، معالج اسهال سرد مزاجها میباشد.

خوردن آب به، بتنهائی و نپختهٔ او خاصه جرم آن مضر احشاء و معده‌های ضعیف و خشونت‌آور و مجروح کننده و مورث رعشه و سرفه و درد شکم سخت (قولنج) مگر بصورت مربا درآمده باشد.

به، ترش سرد و خشک و قابض، قاطع قی و اسهال آزارنده و در افعال شبیه به شیرین و در مضرت نیز مشترک با آن علاوه بر قبض و آزار زیادتر در مزاجهای ضعیف و رب هر دو بی‌ضررتر و اصلح آنکه کم بنیه‌ها و صاحبان معده‌ها و امعاء ضعیف ناراحت از مربا و آب جوشانده با شکر و شربت آن استفاده بکنند.

شکوفهٔ تازه به در طبیعت معتدل و قابض، مسکن درد سر و غلیان حرارت و مقوی دماغ و دل و معده اگر بصورت مربا درآمده باشد.

مربای شکوفهٔ به، مقوی احشاء (اندرون ــ معده، اعم از روده و دستگاه گوارش) و دل (قلب) و دماغ و فکر و سینه بوده، رفع خفقان (قلب گرفتگی) گرم میکند.

ضماد شکوفه و جرم و برگ او که کوبیده بر عضو ببندند جلوگیری از پراکنده شدن فضول و چرک و فساد و ورم جراحت باطراف آن میکند.

گذاشتن همین ضماد یعنی کوبیده به، با برگ و شکوفه او بر پشت چشم ورم آنرا فرو مینشاند.

ضماد این کوبیده بر اعضا و جراحت باعث جمع شدن و بهم آمدن آن میکند.

سائیده کرک روی به که بگیرند و خشک کنند و بسایند بسیار قابض و پاشیدنش بر روی زخم، بسرعت باعث بند آوردن خون جاری آن میگردد و خوردن آن بسیار مضر حلق و ریه میباشد، در این دستور که در هر جهت باید به، را پاک کرده از کرک بخورند.

خاکستر شاخه های نازک درخت به و برگهای تازه روئیده او در همه افعال بهتر از توتیا و چون کاملاً غبار مانند و عاری از هر کثافت و زائده باشد، افشاندن مختصری از آن در چشم خارش و سوزش و آب‌ریزش و ناراحتی‌های چشم را رفع میکند.

(روغن به) که آب پخته و صاف کردهٔ او را با ربع آن روغن زیتون بجوشانند تا آب تمام شده روغن بماند. مفید معالج و خارش و جرب (سودای) آب‌دار و مالیدنش بر سر رفع شوره و سبوسه و دانه و جراحت سر میکند.

گرداندن همین روغن در دهان رفع زخم و جوش و درد دهان و زبان میکند.

مالیدن روغن به، بر سر رافع دوار و سرگیجه و صدای سر میباشد.

تنقیه این روغن در رحم رفع و سوزش رحم و بول و مالیدنش بر تن جلوگیری از ریزش عرق میکند.

نوشیدن روغن به، منع خونریزی داخلی و رفع صداع و درد سر گرم و علاج ورم جگر و اسهال کهنه و پیچش مزمن و زخم روده و سم حشرات و پشهٔ درخت صنوبر میکند.

امالهٔ روغن به، نیز دارای همین اثرات و معالج اسهال و دل‌پیچه و سردرد و غش و زخم روده و مانند آن میباشد.

به دانه با طبیعت سرد و تر، و لعاب او که قاشقی از آن در استکان آب نیمگرم ریخته پس از ساعتی بتدریج نیم جرعه‌ای بنوشند رفع سرفهٔ گرم و زخم سینه و مری و خشونت و خشکی و ناراحتی حلق و مری میکند.

خوردن لعاب به دانه حرارت و ناراحتی و سوز وگداز معده و امعاء را برطرف و تبهای تند حار را رفع میکند.

مکیدن به دانه و فرو بردن لعاب او خشکی و زخم زبان و دهان را علاج میکند. بهترین طریق استفاده از به دانه در امراض سینه و حلق موقع خواب است که مشتی از آنرا در دهان گرفته سر ببالین گذارند.

مالیدن لعاب به دانه بر محل سوختگی آتش رفع جراحت و تسکین درد آن کرده و مالیدنش بر بدن رفع ضرر حرارت وسوختگی آفتاب میکند.

جویدن به دانه رفع کندی دندان میکند.

خوردن مغز دانهٔ به فربه کننده و نعوظ آور و موافق احوال گرم مزاجها و معالج امراض دستگاه تنفس ایشان و مفید سل و زخم سینه و امعاء و گرفتگی صدا و سرفه وخشکی آن میباشد.

بهترین نوع مصرف به و آب و گوشت و دانهٔ او که مترتب ضرری نشود آنست که با شکر ترتیب یافته باشد، مگر در مکیدن دانهٔ او که بدون شکر نیز جایز شمرده شده است.

مقدار مصرف از لعاب به دانه در روز تا هشت قاشق و از دانه او تا ۷ گرم میباشد.

بید

معالج امراض: قی و اسهال، خفقان قلب، دل ودماغ، سموم دندان و لثه، خونریزی رحم، تب‌ها

مقصود درخت بید است با خاصیت سرد و خشک، مفید حال گرم مزاجها و مضر آنها که سرد مزاج و بلغمی و رطوبتی میباشند.

خوردن آب برگ بید که کوبیده دریافت کنند بمقدار قاشقی قطع قی و اسهال میکند.

خوردن آب برگ بید خفقان قلب را قطع و تقویت معده و فکر و دماغ گرم مزاجها میکند.

خوردن آب برگ بید یا عرق بید با کمی عسل ورم‌های معده و روده را رفع و پادزهر سموم حار میباشد.

مضمضهٔ آب برگ بید تقویت لثه و دندان میکند.

نشستن در آب جوشاندهٔ برگ یا عرق بید قطع خونریزی رحم میکند.

پاشیدن سائیده برگ بید بر روی زخم سبب بهبود و جمع شدن زخمهای تازهٔ افراد گرم طبیعت میشود.

خوابیدن زیر رخت بید موجب تضعیف تب و خوابیدن بر روی برگ بید و پوشانیدن جمیع بدن با برگ بید قطع تبهای تند و تب حصبه و دق و امثال آن میکند.

زیاد خوردن آب یا عرق بید باعث گیر و قبض مزاج و مصلحش روغن بادام میباشد.

بیدمشک

علاج امراض: قلب، تشنگی، رطوبت و بلغم، خونریزی، خون‌دماغ، زگیل و جوش، ورم اعضاء، غش و جنون

با طبیعت گرم و خشک مفید حال سرد مزاجها.

خوردن عرق بیدمشک و شکر که با آب شربت کرده باشند رفع گرفتگی قلب و خفقان و طپش آن میکند.

عرق بیدمشک لطیف و باز کننده گیر جگر بوده رفع تشنگی میکند.

شربت عرق بیدمشک تقویت معده و اعصاب ضعیف میکند.

عرق بیدمشک تب های بلغمی و سرد را قطع و جمیع امراض سرد و رطوبتی را نفع میدهد.

پاشیدن خاکستر چوب سوزاندهٔ او خون زخم و بریدگی را قطع و کشیدن غبار کردهٔ او در بینی قطع خون‌دماغ و خوردنش قطع خونریزی‌های داخلی میکند.

مالیدن خاکستر چوب درخت بیدمشک با سرکه زگیل و جوش و ورم پستان و ورم اعضاء را تحلیل میبرد.

آب جوشاندهٔ برگ او مسهل بلغم و سودا بوده و آشامیدن آن ادرار بسته راباز می‌کند. آشامیدن آب جوشاندهٔ او با شکر سفتی طحال را برطرف و غش و مالیخولیا و سردرد و ترس را رفع میکند.

آشامیدن آب جوشاندهٔ برگ او با شکر تب لرز را رفع و خفگی و ناراحتی رحم را دور میسازد.

همچنین این نوشیدنی درد مفاصل و نقرس را سودمند و گزیدگی عقرب و ضرر ادویه سمی را رفع میکند.

چکاندن آب جوشانده برگ بیدمشک در گوش، چرک گوش را پاک

میکند. نوشیدن روزی یکی دو بار شربت بیدمشک با آب و شکر و چند قطره گلاب امراض قلبی و گرفتگی آن و ترس و غش و دلهره و اضطراب و وحشت و بیحوصلگی و سستی و عصبانیت را رفع میکند.

صمغ بیدمشک که مانند غبار سائیده گردی در چشم کنند تقویت نور چشم نموده باعث جلای آن میشود.

خوردن سائیدهٔ گل بیدمشک رافع اسهال سرد میباشد.

نشستن در جوشاندهٔ آب پختهٔ او رافع سستی و فساد و ضعف اعضاء و اندام میباشد.

رفع ضرر خوردن بیدمشک را گلاب وشکر میکند.

پاچه

معالج امراض: بواسیر، خشکی، سرفه وسینه، شقاق، لاغری، شکستگی، دل‌پیچه و اسهال، معده، ضعف دماغ، خنازیر

مراد پاچهٔ گوسفند است با خاصیت ژلاتینی، لزج و دیرهضم اما پس از هضم تولید خون پاک رقیق کرده جهت بیماران و ناقهین و مبتلایان به بواسیر بهترین میباشد.

پاچه سودای سوخته یعنی خشکی زیاده از حد را مفید و سرفه و خشکی حلق و سینه و شقاق (ترک) لب و زبان و گرفتگی صدا و سرفهٔ خشک و سل و دق و خون‌ریزی و شاش‌بند و لاغری زیاد و زخم و شکستگی استخوان را درمان میباشد.

خوردن پاچه با صمغ عربی دل‌پیچه و اسهال درددار را مفید و لیزا به معده و مواد گرم را رفع و دفع مضرت دواهای حار و تند و مشروبات الکلی میکند. آب

پاچه، سرفهٔ گرم را رفع و مزاج را نرم و طبیعت خشک را ملین و امالهٔ آب پاچه درد روده و اسهال هیضه‌ای (اجابت کم کم، زود زود) گیردار را رفع و مجرب و چکاندن آب پاچه در بینی جهت خشکی و ضعف دماغ مؤثر و خوردن و مالیدن آب پاچه بر خنازیر و ورم‌های سفت معالج و مالیدن روغن مغز قلم پاچه با زعفران و(فرفیون)وروغن گل سرخ درد سر و ضربان مفاصل را رفع میکند.

سوختهٔ استخوان پاچه که سائیده مانند غبار کنند و بر بینی بدمند خون‌دماغ را قطع و پاشیدن آن بر روی زخم و جراحت باعث بهم آمدن و بهبود جراحت میگردد.

نرم کرده سوختهٔ استخوان که با صبر زرد و آب پاچه مرهم ساخته بمالند برای دانهٔ بواسیر مفید و درد آنرا مسکن میباشد.

زیاد خوردن پاچه موجب درد شکم و قولنج و چاره‌اش خوردن آن با دارچین و عسل و چیزهای گرم و پختن آن با کرفس و زیره و دارچین رفع مضرت آن میکند.

پر طیور

معالج امراض: خون‌ریزی، زخم‌ها، خون‌دماغ

عبارت از پر پرندگان است که خواص هریک درجایش خواهد آمد و سائیدهٔ سوزانده هر قسم پر طیور جهت التیام زخم‌ها و جراحات چه غیر عفونی و چه پلید مفید میباشد.

سوزاندهٔ پر بسیار نرم کَرَک (بدبده) در قطع خون جراحتها که بر آنها بپاشند دارای اثر فوری میباشد، در اینگونه افعال موی سوزاندهٔ خرگوش نیز همپایهٔ پر طیور میباشد.

چون از انتهای پرهای بزرگ طیور آنچه با شاخهٔ سفید و سوراخ دار است، جدا کرده بشویند و خشک کنند و بسوزانند و سائیده در بینی بدمند رعاف (خون‌دماغ) را که از آن مهلک‌تر نباشد و از هیچ دارو بند نیاید بند آورد و در بند آوردن جمیع خونریزی‌ها همین اثر دارد.

پسته

معالج امراض: ضعف بدن، گزیدگی، سرفهٔ مزمن، ضعف قلب، خفقان قلب، یرقان، طحال، کلیه

قوتش اگر دهان او را باز نکنند مدت مدید باقی میماند اما مغز او تا سه ماه بیشتر دوام نمیآورد مگر با آغشتنش در آب لیمو (آب‌لیمو جلوگیری از فساد پسته میکند) با طبیعت گرم و خشک، مفید حال بلغمی‌ها و سرد مزاجها.

خوردن پسته باعث فربهی و نعوظ و قوت بدن میشود.

پسته ضرر گزیدگی هوام و حشرات را رفع و گیر و سدهٔ کبد را رفع میکند.

پسته تولید خون پاکیزه نموده معده و فم معده را قوت میدهد در حدی که هیچ‌یک از لبوب باو نمیرسد بشرطی که با پوست نازک کشیده بر روی مغز او خورده بشود.

پسته درد جگر و قی و غشیان و درد شکم و روده و سرفهٔ مزمن را رفع و تقویت قلب و دماغ و حافظه و ذهن میکند.

پسته خفقان قلب و سردی کبد و لاغری کلیه و یرقان و رنج طحال را برطرف میسازد.

پوست تازهٔ سبز روی او سرد و خشک و بیاندازه مقوی قلب و قابض و اسهال و تشنگی و قی را بند میآورد.

جویدن پوست سبز روی او دندان را قوت بخشیده دهان را خوشبو و رفع جوش و جراحت آن میکند.

نشستن در آب پوست سخت او که بسیار جوشانده باشند مقعد بیرون آمده را بداخل میبرد.

مالیدن آب پختهٔ پوست و برگ درخت او درد مقعد و رحم و خارش پوست و حکه را فع میکند.

مالیدن همین آب، عرق زیاد تن را بند میآورد و رفع شپش از بدن میکند.

زیاد شستن مو با آب پختهٔ پوست و برگ درخت او منع ریزش مو و تقویت آن میکند.

روغن پسته غذا را لذیذ و خوشبو و تقویت حافظه و تنقیه دماغ و فکر میکند.

خوردن روغن پسته با عنبر، وسواس و خیالات و مالیخولیا و مواد سودائی را دور میسازد.

پسته مضر گرم مزاجها و باعث سردرد و جوش و خارش بدن ایشان و رفع ضررش را ترشیها و میوه‌های آب‌دار سرد طبیعت میکند.

پشم

علاج امراض: سرفه، سینه‌درد، زخم دهان، دردهای دست و پا، نقرس، مقعد، ورم

با طبیعت گرم و خشک و سیاه آن از همه گرمتر، مفید حال سرد مزاجها.

گذاشتن و بستن پشم سرخ بر روی شریٰ (جوشهای ریز خارش‌دار) علاج آن میکند، همچنین سوزاندن و مالیدن او با سرکه همین اثر دارد.

چون پشم را در شراب گرم‌تر کرده ببندند رفع ورم و سختی و صلابت عضو

میکند. گذاشتن به همین صورت پشم بر بریده خون آنرا بند میآورد.

گذاشتن پشم گرم که کلفت و ضخیم بگذارند رفع سرفه و نزله و درد سینه میکند. چون بر عضو متورم روغن گلسرخ مالیده پشم گرم کرده بگذارند تحلیل ورم آن داده بر جراحت سگ بهبود زخم دندان سگ هار میدهد و بهمین صورت که روغن بسر مالیده پشم ببندند سردرد را رفع میکند.

پوشیدن لباس پشمی مورث خارش وخشکی و ناراحتی پوست اما نشستن بر روی فرش پشم فایده به نقرس و امراض رطوبتی پا میکند.

پنبه

علاج امراض: قلب گرفتگی، سکر و مستی، فکر و خیال، وسواس، حکه و خارش، اسهال، خلط سینه

با طبیعت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها و رطوبتی‌ها.

خوردن شکوفهٔ پنبه باندازه مشتی سکر ومستی میآورد.

شربتی که از شکوفهٔ پنبه بسازند، بقدر ۱۰۰ گرم او خفقان (قلب گرفتگی) و سنگینی رحم را رفع میکند.

خوردن این شربت که شکوفهٔ پنبه را جوشانده، صاف کنند و با شکر جوشانده بقوام آورند فکر و وسواس و خیالات را برطرف و در ابتدای جنون پیشگیر آن میباشد.

کوبیدهٔ شکوفه و برگ پنبه با سوزاندهٔ پنبه که با لعابی مانند لعاب کتیرا یا سریش خمیر کنند و بگذارند تحلیل اورام داده خارش و حکه را رفع و مانع آبله زدن سوختگی میشود.

آب و برگ پنبه بشرطی که با شربت بدفعات تا دو استکان از آن بنوشند

قطع اسهال میکند.

لباس پنبه بدن را گرم و جمع و پوشیدن لباس پنبه‌دوز، خاصه از پنبهٔ تازه تقویت بدن کرده، رعشه و کزاز و فلج را بهبود میبخشد و گذاشتن و بستنش بر سینه خلط آنرا پخته درد آنرا ساکت میکند.

ضماد برگ کوبیدهٔ او با روغن گل یا زیتون جهت نقرس بیعدیل و نشستن در آب پختهٔ او خفقان (گرفتگی) رحم و بخور او زکام را رفع میکند.

گذاشتن پنبهٔ سوخته بر جراحات بسرعت قطع خون آن میکند.

چون شاخهٔ پنبه را در گوش گذاشته سر دیگرش را بسوزانند آب در گوش رفته را جذب میکند.

گذاشتن پنبهٔ پوسیدهٔ کهنه گوشت مردهٔ زخمها را جمع میکند.

ضماد جمیع اجزاء پنبه از شکوفه و برگ و پنبه و شاخه محلل و جذب خون از عمق بظاهر جلد میکند.

خوردن مغز پنبه دانه با سکنجبین در گرمِ مزاجها و با دارچین در سرد مزاجها بغایت نعوظ آور میباشد.

روغن تخم پنبه فربهی‌آور و نعوظ آور و مُلَطِّف و جلا دهنده و رافع سرفه و درد روده و مالیدنش بر اعضا در امراض اعضا و اندام که از سردی باشد بیعدیل میباشد. مقدار خوراک از شکوفهٔ پنبه تا سه چهار مثقال و از دانه‌اش تا دو مثقال میباشد.

پنیر

علاج امراض: لک وپیس، دمل، خارش تن و فرج، تب دق، سودا، وسواس وخیالات

با طبیعت سرد و تر مفید گرم مزاجها و مضر آنان که مزاج رطوبتی داشته باشند.

خوردن پنیر بی‌نمک کلیه و مثانه را قوت داده لینت ملایم مزاج آورده مولد خون پاک میشود.

پنیر دیر هضم و پس از هضم شدن رسانندهٔ خاصیت خود به اعضاء و محرک معده و روده میباشد.

خوردن پنیر با مغز گردو و پونه بغایت نافع و چاق کننده و باعث نرمی پوست میشود.

چون پنیر را پخته بفشرند و کباب کنند و بخورند اسهال را بند آورده و گذاشتن آن بر اعضای مجروح مانع ورم میشود.

پنیر بی‌نمک جلوگیری از تحریک اشتها کرده و هضم نشده یعنی بالای غذای نگذشته خوردن آن باعث ثقل و تاریکی چشم و قولنج (دل‌درد شدید) میشود و رفع ضرر آنرا نعناع و پونه و گردو میکند.

پنیر نمک‌زده گرم و خشک که بلغم را رفع و اشتها را تحریک و تقویت روده نموده رطوبات معده را جمع میکند.

ضماد پنیر شور با عسل که پنیر را با عسل کوبیده نرم کنند و بگذارند سر دمل را باز و جوش‌های چرکی را پاک و گذاشتن آن با نوشادر لک و پیس پوست را سود میدهد.

پنیر شور باعث عطش و مولد خلط آزارنده و باعث خارش تن و فرج و مقعد گرم مزاجها و صاحبان ثقل معده و بسیار کهنه و متعفن او تقریباً مسموم و خوردن آن دارای مضرات بسیار میباشد.

آب پنیر تازه که هنگام زدن از آن اخراج شود بغایت مرطوب و خواب‌آور و جهت تب دق (تبی که از غصه عارض شده باشد) و التهاب معده و نرم کردن پوست صورت و بدن و طبیعت و رفع سودا و وسواس و خیالات صفراوی مزاجها بغایت سودبخش میباشد.

پس پنیر بی‌نمک مفید حالِ گرم مزاجها و با نمک آن سودمند سرد مزاجها و در هر دو طایفه رفع ضرر آن با خوردن گردو میباشد.

پنیرک ـ یاخیر ـ یاخیری

علاج امراض: روده و معده، بول، صدا، طحال، یرقان، درد پشت، ورم، شکستگی

با طبیعت سرد و تر مفید حال گرم مزاجها.

صاف کرده آب جوشانده مشتی از آن که با شکر شیرین کرده بخورند باعث لینت طبع و زیادی و جریان بول شده گیر و ثقل و بستگی روده و معده را باز میکند. بهمین صورت خوردن پنیرک زخم و جوش امعاء و اندرون و پیچش و اسهال خونی و سوزش مجرای بول و مثانه و گرفتگی صدا را رفع میکند.

خوردن جوشاندهٔ او با شکر درد طحال و یرقان را دفع و رفع سمیت دواهای سمی و درد پشت و کلیه میکند.

چون پنیرک را پخته ضماد کنند ورمهای گرم را به تحلیل آورده چارهٔ شکستگی اعضاء میکند.

ضماد پختهٔ او با نمک بر پشت چشم باعث پاک شدن چرک وریم و کثافتی که از چشم و گوشه چشم میآید میشود.

ضماد پختهٔ بی‌نمک او سبب التیام گزیدگی زنبور و مگس عسل میشود. ضماد پختهٔ بی‌نمک او با روغن زیتون سوختگی آتش را بهبود میدهد. چون پنیرک را کوبیده با بول خود بیمار خمیر کرده بر سر او بندند رفع جوش و جراحت و نخاله و جوشهای شوره‌دار و پوسته‌دار سر او میکند.

تخم او سرد و تر و پر لعاب و خوردن کفی از آن با آب طبع را لینت داده

سرفهٔ گرم و خشک را علاج کرده، زخم کلیه و مثانه را درمان میکند.

خوردن تخم پنیرک بصورت مذکور گرفتگی صدا را رفع و تقویت امعاء و معده و رفع ناراحتی داروهای گرم مزاج میکند.

خوردن تخم پنیرک گزیدن رتیل را بهبود بخشیده، رفع نزله (سرفه و سینه‌درد بعد از زکام) و زکام میکند.

امالهٔ جوشاندهٔ پنیرک معالج سوزش امعاء و رحم و مقعد میباشد. امالهٔ جوشانده پنیرک با عسل بهبود درد جگر میدهد.

ضماد پنیرک بر ورمهای گرم باعث نرم شدن و از میان رفتن آن میشود. زیاد خوردن آب او مضر معده‌های ضعیف و رفع ضررش را رب میوه‌ها و آب میوه و خوردنی‌های گرم مزاج میکند.

پنیر مایه

معالج امراض: خون‌دماغ، اسهال، خونریزی معده، درد شکم، پوست

کلاً طبیعت پنیر مایهٔ هر حیوان گرم و خشک در حد قوی است. خوردن پنیر مایه هر روان را بند آورده، مانند اسهال و خون بینی و خون‌ریزی معده و روده و خون‌ریزی زنان و حیض زیاد را جلوگیری میکند. خوردن پنیر مایه بستگی و سنگینی رحم و درد شکم و روده را رفع و با سرکه خون منجمد در معده را به تحلیل میآورد.

خوردن پنیر مایه بقدر یک نخود که چندی مداومت دهند باعث چاقی و لطافت پوست میشود.

پوست

معالج امراض: شکستگی، درد و ورم اعضاء، زهر و نیش گزنده، خشکی و خارش، سرسام، زخم سرطان، تب‌ها

غرض جلد حیوانات است و سردی و گرمی هر پوست مربوط به طبیعت گوشت او میباشد.

پیچیدن عضو شکسته و صدمه دیده و ضربه رسیده با پوست گرم تازه ذبح کرده گوسفند و بز، خاصه نر آن در تسکین درد و فرو نشاندن ورم و جوش دادن آن بغایت مؤثر میباشد.

همچنین بستن پوست گرم بز و گوسفند نر بر محل ورم سرد ورم آنرا فرو نشانیده و جذب زهر مار و افعی و مثل آن میکند.

بستن پوست گرم گوسفند بر زخمهای خبیث کثیف باعث بهبود و رافع خارش و ناراحتی آن میشود.

تراشه پوست بز قطع خون جراحت تازه و خاکستر سوزاندهٔ جمیع پوستها سوختگی از آتش را سلامت بخشیده، خشکی پوست را رفع میکند.

بستن پوست سر بزغاله بر سر صاحب سرسام باعث مداوای سرسام میگردد.

ضماد سوزانده پوست اسب آبی با خمیر نان سه روز متوالی بر جراحت سرطان در بهبود او مجرب میباشد.

پوشیدن پوست فیل تبهائی سرد و تب سرد مزاجها را رفع میکند. پوشیدن پوست شغال جهت بهبود زخم سگ هار و منع ترسیدن سگ گزیده از آب «از اثرات زهر سگ هار آنست که سگ گزیده از آب وحشت دارد» میکند.

مالیدن خاکستر سوزاندهٔ پوست جوجه‌تیغی و روغن زیتون جهت جلوگیری از ریزش موی سر سودبخش میباشد.

مالیدن خاکستر سوزانده پوس افعی و روغن زیتون رفع شوره سر و پوسته

پوسته شدن دست و صورت میکند.

پونه

علاج امراض: طفل مردهٔ در شکم، حیض، سینه و معده، گزیدگی، یرقان، باد، استسقا، قی و غثیان، درد و الم، بدرنگی پوست، خارش

با طبیعت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها.

پونه بغایت لطیف و خوردنش عرق و حیض را باز میکند.

پونه مسهل سوداوی (خشک) مزاجها بوده، سینه و معده را از کثافات و فضول پاک میسازد.

پونه قاتل جنین و درعوض تریاق (بهترین علاج) گزیدن جانوران می‌باشد.

پونه بادها را شکسته، استسقا و یرقان را رفع میکند.

خوردن و برداشتن پونه مشیمه مرده و زنده را اخراج میکند.

پونه سکسکه و آروغ و قی و غثیان را برطرف میسازد.

خوردن پونه مفید کزاز و سوزش معده و غش و التهاب میباشد.

ضماد کوبیده پونه خشک که نرم کردهٔ آنرا خیسانده بمالند، باعث سرخی پوست میشود و گذاشتنش بر محل طحال و جذام رافع درد و الم آن و همچنین رافع آثار سیاهی جلد میباشد.

برداشتن پونه، که زن کوبیده در پارچه بخود برگیرد اسقاط جنین میکند.

تنقیه و شستشوی با او از داخل باد و خارش و سنگینی و ناراحتی رحم سرد مزاجها را برطرف میسازد.

مسواک کردن با سوزاندهٔ خشک او تقویت لثه و بن دندان میکند. مضر

امعاء (روده) گرم مزاجها و مصلحش کتیرا، مغزخیار، لیموشیرین و کدو میباشد.

مقدار خوراک از تازهٔ او یکی دوشاخه و از خشک او تا نیم مثقال ۲/۵ گرم است.

پیاز

معالج امراض: معده، بول وحیض، شهوت وغضب، سموم، اخلاط لزج، یرقان، طحال، هضم، جوش و کورک، آب ریزش چشم

با طبیعت گرم وخشک، مفید حال سرد مزاجها.

خوردن پیاز که با گوشت چرب پخته باشند شهوت وغضب را قوت داده گیر و اشکالات معده را رفع و بول وحیض بسته را باز می‌کند.

خوردن پیاز در هواهای سمی فاسد، رفع سمیت وخرابی وبیماری هوا و اصلاح آب غیر تمیز میکند.

پیاز پخته دارای غذائیت زیاد بوده و لینت مزاج میآورد.

پختهٔ پیاز با چربی سینه وشش را از اخلاط لزج پاک میکند.

پیاز ترش که در سرکه نگاهداشته یا در سرکه پخته باشند مفید مرض یرقان و طحال و باعث تحریک اشتها و قوت هاضمه میشود.

پیاز ترش قی وغثیان صفرائی وبلغمی را جلوگیری و به تنهائی نیز مانع غثیان و بهم خوردگی حالتی که از دواهای تهوع آور بهم رسیده باشد میشود.

پیاز دافع سموم و آب پیاز رفع ضرر نیش سگ دیوانه (هار) خصوصاً که در عرض سه روز متوالی قاشق قاشق باو بنوشانند میکند.

چکاندن آب پیاز در چشم آب ریزش و خارش و جوش و کورک چشم را رفع و چکاندن آن در ابتدای آب ریزش چشم جلوگیری از قوت مرض میکند.

چکاندن آب پیاز و عسل در چشم سفیدی و لک چشم را پاک میکند.

چکاندن آب پیاز در بینی آنرا از کثافات پاک و بوئیدن پیاز اصلاح استشمام هوای آلوده و وبائی میکند.

چکاندن آب پیاز در گوش سنگینی و صدای گوش را رفع و چرک و کثافات داخل آنرا پاک میکند.

ضماد پیاز که کوبیده بر گوش گذارند رافع مضرات گوش و باد و طنین و سنگینی آن بوده و چون بر محل خون مرده ضماد کنند خون فاسد را از داخل جذب و پاک میکند.

مالیدن آب پیاز بصورت، سبب جلای پوست و نیکوئی رنگ رخسار میشود. ضماد پیاز همراه سوزاندهٔ موی آدمی بر جای زخم سگ هار باعث بهبود جراحت آن شده و گذاشتن پیاز و انجیر کوبیده درد نیش عقرب و زنبور را بهبود بخشیده، ضماد پخته او بر محل متورم، ورم آنرا به تحلیل میآورد.

ضماد پختهٔ پیاز که با زردهٔ تخم‌مرغ و روغن خمیر کرده بگذارند درد و ورم و خارش مقعد را فرو مینشاند و پختهٔ پیاز با روغن کوهان شتر که نرم کرده بمالند شقاق (ترک) مقعد و بواسیر و دل‌پیچه و کجی ناخن را درمان میکند.

آب پیاز و پیه مرغ یا روغن مرغ، زخم پا را که از کفش بهم رسیده باشد بهبود میبخشد.

سوختهٔ پوست پیاز و موی آدمی و کافور که بپاشند زخم خوره (آکله) را مجرب میباشد.

خوردن کوبیدهٔ تخم پیاز بمقدار نخودی در روز قوت باه بخشیده میل جماع را زیاد میکند.

خوردن پیاز زیاد جهت گرم مزاجها و صفرائی‌ها مضر و عطش‌آور و در آنها

موجب تشنگی و سردرد میشود.

پیاز که خرد کردهٔ او را با نمک بشویند رفع ضرر او میکند و همچنین با سرکه خوردن او کم ضررتر میباشد و آب انار و کاسنی رافع هر گونه ضرر او بوده، رفع بوی بد او را جویدن نان سوخته و گردو میکند.

پیه

علاج امراض: مفاصل، جراحات، موریختگی، نورچشم، زبری و خراش

پیه تازه گرم وتر و کهنهٔ آن گرم و خشک و لطیفتر و خاصیت پیه هر حیوان در طی آن ذکر میشود.

پیه بز در نرم کردن وپزندگی و نرم کردن اورام و سخت شده‌ها پر فایده و بهترین پیه در بهبود جراحات و در داخل مرهمها کردن، پیه خوک میباشد.

مالیدن پیه گردهٔ بز ماده و پیه خرس رفع داءالثعلب (محل موریخته) و پیه مرغ رفع خشکی و خشونت زبان و ورم رحم میکند.

پختن برنج با پیه بز زخم مثانه و چکاندن پیه ماهی که در آفتاب ذوب شده باشد با عسل تقویت نور چشم و مالیدن پیه کرکس و طیور وحشی درمان درد مفاصل میکند.

دستور نگاهداشتن پیه آنست که آنرا از پرده و کثافات پاک کرده در آفتاب یا نزدیک آتش با قدری (سُعد) که کوفته در آن داخل کنند همراه سازند، یا با شراب بجوشانند.

زیاد خوردن پیه باعث زبری و خراش معده و مصلحش در گرم مزاجها سکنجبین و در سرد مزاجها زنجبیل و نمک میباشد.

تخم کنگر

علاج امراض: ضعف ولاغری، خشکی وخشونت، سوزش بول، حلق و مری، ضعف مقاربت، زخم و جراحات

با طبیعت گرم و تر مفید حال سرد مزاجها و خشک مزاج ها.

خوردن تخم کنگر بدن را فربه و جگر ضعیف را تقویت و کلیه را چاق و نیرومند و رفع خشکی و خشونت مزاج میکند.

خوردن تخم کنگر خشکی و زبری سینه را رفع و سرفه را ساکن و سوزش بول را رفع میکند. مصرف زیاد آن باعث گیر و سده معده و دستگاه گوارش شده، مضر مری و حلق میباشد، رافع ضرر و مصلحش سکنجبین و پختن آن با چاشنی سرکه و قند میباشد. خوردن خود کنگر باز کنندهٔ بول و بند آورندهٔ طبع و باعث نعوظ و اصلاح کلیه و محرک جماع و رافع باد و هاضم غذا و بهبود دهنده جراحات شش وجمع کننده زخم آن میباشد.

ضماد کنگر که پخته کوبیده بگذارند باعث روئیدن موی ریخته که جای آن سفید شده باشد و خوشبو کننده عرق و ضماد ریشه او جهت سوختگی آتش بیمانند میباشد. چون کنگر را پخته صاف کنند و یا یک سوم آن موم و روغن کنجد مخلوط کرده بجوشانند تا آب تمام شود و بمالند ورم های سفت را فرو نشانیده، برص و لک و پیس و خارش را معالج میباشد.

تخم مرغ

معالج امراض: شهوت وباء، جراحات، معده وروده، مثانه، خونریزی داخلی، زکام وسینه‌درد، ضعف، اسهال، مقعد و بواسیر، لک و بدرنگی پوست

در مجموع با طبیعت معتدل، در حالیکه آنرا با زرده و سفیده میل نمایند.

تخم‌مرغ مقوی دل و بدن و مفید خراشیدگی و جراحت اندک معده و روده و مثانه و خون‌ریزی داخلی و مانع ریزش رطوبت گرم زکام به سینه و مصلح سینه و مقوی آن که خون از او دفع شده و ضعفیکه از خون گرفتن باو رسیده باشد.

تخم‌مرغ موافق مزاج سوداوی مزاج ها و در صورت پختن آن با سرکه بند آورنده طبع و مانع ریختن مواد فاسد و لیزابه بمعده و خوردن تخم‌مرغ با سماق و مویز جهت اسهال دردناک و با ترتیزک و نمک مقوی باء و محرک شهوت و با سائیده‌ی اهلیل خشک کردهٔ گاووپنیر مایهٔ شتر جهت تقویت باء بینظیر میباشد.

خوردن تخم‌مرغ خام زهر مار را خنثی میسازد.

خوردن تخم‌مرغ خام سوزش مثانه را برطرف و صدای گرفته را باز میکند.

تخم‌مرغ نیم‌بند دارای غذائیت کامل و جهت اطفال قائم‌مقام شیر مادر میباشد.

خوردن تخم‌مرغ نیم‌بند با مقداری نخودی کندر مقوی پشت و شهوت و مفید سرفه و با تخم کتان مفید تنگ نفس و با نمک و کندر و انزروت چاق میکند.

ضماد تخم‌مرغ با روغن گل سرخ یا بادام و سائیدهٔ بابونه ورم چشم و ورم نشیمنگاه و فرج را فرو مینشاند.

ضماد تخم‌مرغ با موم روغن (موم را که با روغن روی آتش حل کرده باشند) ورم اعضاء را نرم و تمام میسازد.

ضماد پختهٔ تخم‌مرغ که چندان سفت نشده باشد با زعفران و روغن کنجد یا بادام که بر مقعد اندازند ورم و درد و ضربان بواسیر را سودمند میباشد.

انداختن همین ضماد بر پشت چشم ضربان چشم را رفع میکند.

انداختن تخم‌مرغ نرم پخته بر مقعد شقاق را فایده کرده ترک آنرا بهم میآورد.

خوردن تخم‌مرغ نیم بند و آرد جو خونریزی بالا و پائین یعنی بینی و سینه و شکم و حیض را قطع میکند.

ضماد تخم‌مرغ نیم بند بر پشت چشم درد چشم را نافع و جهت جراحت مقعد نافع و جراحات بد، امثال سودا و سفلیس، سوختگی از آب و آتش و آفتاب را سودمند و نافع تاول زدن آن میشود. زدن زرده و سفیدهٔ آن بهم و مالیدنش بمحل سوختگی نیز دارای همین خاصیت میباشد.

چکاندن زرده و سفیدهٔ زدهٔ تخم‌مرغ با سائیده کندر یا عدس با پوست سائیده تخم‌مرغ در بینی جلوگیری از خونی که از پرده‌های بینی آید میکند.

امالهٔ زدهٔ زرده و سفیدهٔ تخم‌مرغ با سائیده‌ی (ناخنک) جهت زخم معده و روده و درد آن پر فایده و شیاف آن با روغن بادام که پنبهٔ طبیعی بآن آغشته بردارند ضربان و درد مقعد و فرج را رفع میکند.

مالیدن زرده و سفیدهٔ آن با کافور بر پیشانی درد سر گرم را که از حرارت باشد فرو مینشاند.

پوست تخم‌مرغ جلا دهنده و جمع کننده و قاطع خون بینی و جرب و حکه (خارش) و مالیدن پوست سائیده آن با مایع او بر صورت پوست صورت را به جلا آورده لک های بدرنگ آنرا رفع میکند.

دمیدن پوست سوزاندهٔ سائیدهٔ او که مثل غبار شده، در سوزاندن زیاد نسوخته سیاه نشده باشد بر بینی حتی خون‌دماغ هولناک را بند میآورد و تجربه شده‌ی نگارنده میباشد.

سائیدهٔ پوست سوختهٔ او که مثل آهک سفید و از نرمی در حد غبار شده باشد و چکاندن آن با عسل در چشم جهت پاک کردن سفیدی چشم بغایت سریع الاثر میباشد.

خوردن پوست سائیده او به وزن نخودی با آب، مهیج باه میباشد. مالیدن سائیده پوست او با عسل و سرکه بر ورم باعث تحلیل و فرو رفتن ورم میشود.

پاشیدن سائیده‌ی پوست تخم‌مرغ بر زخم، خون زخم را بند و جراحت را هر چند کهنه و بد شده باشد بهم میآورد.

پردهٔ الصاق بر سفیدهٔ آن را اگر خشک کرده بسایند و با خون کبوتر بچه به رحم برسانند باز گرداننده بکارت میباشد، یعنی تا حد بکر جمع میکند!

روغن تخم‌مرغ که زردهٔ آنرا در تابهٔ آهنی بر روی آتش تاب داده گرفته باشند جهت درد مقعد و بواسیر و درد دندان و رویانیدن مو بغایت مؤثر میباشد.

خوردن زیاد تخم‌مرغ اشتها را ساقط و هضم را معطل میسازد.

قاعدهٔ نیم‌بند کردن تخم‌مرغ سه دقیقه پس از بجوش آمدن آب میباشد.

ترب

علاج امراض: باد و گاز، بدی رنگ رخسار، ریزش مو، روده و معده، سفتی و سنگینی مزاج، گزیدگی حشرات، سنگ مثانه

با طبیعت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها.

خوردن ترب باعث جریان بول میشود.

خوردن ترب بعد از غذا هضم طعام کرده و باد و گاز معده را با حدث و آروغ دفع میکند.

ترب رنگ رخسار را نیکو کرده مختصری لینت میآورد.

مداومت در خوردن او موی ریخته را مجدداً میرویاند.

آشامیدن آب ترب گیر و بستگی روده و معده را برطرف میسازد.

نوشیدن آب ترب قی میآورد، مخصوصاً اگر با عسل بیاشامند.

پختهٔ ترب سرفهٔ کهنه را علاج و ثقل و سفتی و سنگینی مزاج را لطیف و نرم و حیض بسته را باز میسازد.

زیاد خوردنش تولید شپش میکند.

چون بعد از خوردن ترب عقرب بگزد محسوس نمیشود.

ریختن آب ترب در لانه عقرب باعث هلاک او میشود.
مالیدن آب ترب ببدن مانع گزیدن حشرات میشود.
آب ساقهٔ ترب، البته بدون برگ باندازه یک استکان سنگ مثانه را میریزاند، خصوصاً که با سکنجبین بیاشامند.
آب ساقهٔ و برگ او بقدر دو استکان اخراج زردآب و درمان استسقا (تشنگی بی امان) میکند.
چون در داخل ترب روغن گلسرخ «روغن کنجد که در آب جوشانده برگ گل سرخ بجوشانند تا آب آن تمام بشود» ریخته کنار آتش ملایم گرم کنند و بچکانند بسرعت علاج درد گوش میکند.
چون ترب را سوراخها کرده مقدار ۳ گرم تخم شلغم در آنها جا داده در سوراخها را با تکه های خود آن مسدود کنند و اطرافش را خمیر گرفته زیر آتش بپزند و با عسل تناول نمایند بزودی سنگ مثانه را خارج میکند و سه روز باید مداومت بدهند.
ضماد ترب که کوبیده یا پخته بگذارند زخمهای خراب را اصلاح میکند.
همین ضماد بر زیر چشم جوش پلک را برطرف میسازد.
ضماد او با شیلم (تلخه، دانه هائی تلخ که در گندمزار میروید شلمک نیز گفته شده است) که هر دو را با هم بکوبند، بر موضع موریختگی باعث روئیدن موی آن میشود.
مالیدن همین ضماد جوشهای آبدار را رفع میکند.
خوردن خوابانده ترب در سرکه اخلاط غلیظ را بدون ضرر دفع میکند.
تخم ترب شیر و بول بسته را باز میسازد و تحریک باء و تهییج جماع می‌کند.
خوردن تخم او باعث قی میشود.
خوردن تخم ترب درد جگر سرد را ساکن ساخته ورم طحال را تحلیل میبرد.
ضماد کوبیدهٔ تخم ترب جهت امراض جلد، از جوش و خارش و غیره

سریع الاثر میباشد.

خوردن ترب با شراب دفع زهر مار شاخدار میکند.

نیم مثقال (۲/۵ گرم) و بعد از طعام با آب هضم طعام میکند.

خوردن تخم ترب با سکنجبین بغایت پاک کننده کبد میباشد.

ضماد کوبیده تخم ترب با سرکه غانقرا (زخم عفونی بدن که در اثر قطع شدن یا کوبیده شدن در استخوان و اعضاء بهمرسیده باشد) را درمان میکند.

گذاشتن کوبیدهٔ تخم ترب با عسل درد مفاصل را برطرف میسازد.

مالیدن کوبیدهٔ او با سرکه، همراه پنبه لک سیاه پوست را رفع میکند.

مالیدن روغن ترب که از آب و برگ او هنگام تخم بستن ترتیب دهند «آب و برگ او را جوشانده» صاف کنند و در روغن زیتون یا کنجد چندان بجوشانند تا آب سوخته شده روغن بماند» فلج و لقوه و لک و پیس و خشکی پوست صورت و جلای بشره و درد و باد گوش را نفع میدهد و بسیار مؤثر میباشد.

زیاد خوردن ترب باعث درد روده و شکم و تعفن اخلاط و مضر سر و حلق و دندان و مصلح یعنی رافع ضررش عسل و زیره‌ای که در سرکه خوابانده باشند میباشد.

مقدار خوراک از خود ترب تا ۵۰ گرم و از آبش تا ۱۰ گرم و از تخم او تا ٤ نخود میباشد.

ترخون

علاج امراض: معده و روده، خلط و لیزابه، باء، سینه، بوی دهان

سبزی خوردن معروف با طبیعت گرم و خشک و دیر هضم مفید حال سرد

مزاجها.

خوردن ترخون باعث جمع شدن معده و آب و رطوبت آن میشود.

خوردن ترخون معده و امعاء را قوت داده، تخدیر میکند.

ترخون ذائقه را تغییر داده اشتها را تحریک میکند.

خوردن و جویدن ترخون دهان را خوشبوساخته، جوش و قلاع آنرا نفع میدهد.

ترخون بادهای داخل و خارج اعضاء را تحلیل میبرد.

خوردن ترخون باعث دفع وقلع اخلاط لزجه میشود.

ترخون گیر و سدد را رفع کرده، هوای فاسد و آلوده و وبائی را اصلاح میکند.

صرف زیاد آن خون را سوزانده، باء را قطع کرده، سینه را خشک میکند و رافع ضررش عسل و کرفس میباشد.

تــره

علاج امراض: بواسیر، درد سینه، قولنج، لیزابه رحم، جوش وخارش، گزیدگی، درد گوش، خون‌دماغ

با طبیعت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها.

خوردن تره بعد از غذا مانع ترش شدن غذا در معده میشود.

تره مزاج را لینت داده حیض و ادرار را باز میکند.

تره لطیف کننده و باددار و نعوظ‌آور و قولنج و گیر و سده جگر را رفع میکند.

تره باز کننده و مقوی کمر و هاضمه و پاک کنندهٔ قصبهٔ ریه و خوردن آبش

بقدر سه مثقال خون بواسیر را رفع میکند.

خوردن تره با عسل جمیع امراض سرد و رطوبی سینه و با آب عسل (عسل را که با دوبرابر آن آب جوشانده به نصف برسانند) هر گونه سم غذائی و حیوانی را نافع میباشد.

خوردن پختهٔ تره با جو درد سینه و سرفه را نفع میدهد.

آب جوشاندهٔ خشک کردهٔ تره خون بسته را باز میکند.

خوردنترهٔ در سرکه خیسانده (ترشی تره) گیر و سده جگر و طحال و قولنج را باز می‌کند.

برداشتن برگ خشک کوبیدهٔ او «که زن کوبیده در پارچه بخود برگیرد» همراه مازوی کوبیده با آرد سنجد رطوبات و لیزابهٔ رحم را جمع میکند.

نشستن در آب جوشاندهٔ تره با سرکه و آب نمک رحم را منظم و سنگینی و ناراحتی آنرا برطرف میسازد.

ضماد کوبیدهٔ ترهٔ تازه یا پختهٔ خشک او رفع گزیدگی هوام و حشرات و مار و افعی میکند.

ضماد تره با سماق و مالیدن او خارش و جوش های سوزنده و زگیل را رفع و با نمک زخمهای بد خبیث را پاک و گذاشتن پخته‌اش بر مخرج رفع بواسیر میکند.

چکاندن آب تره با روغن گل یا بادام و سرکهٔ کهنه درد گوش و صدای آنرا برطرف میسازد.

پاشیدن و دمیدن سائیدهٔ ترهٔ خشک و کندر بر روی جراحت و در بینی منع خون زخم و خون‌دماغ میکند.

چون تره را دو بار پخته بفشارند و در آب سرد خیسانده با غذا بخورند رفع نفخ و غلظت غذا میکند و باعث لذت اطعمه میشود.

تره دیر هضم و نفاخ و از پیاز ثقیل‌تر و مفسد لثه و دندان و مفسد مزاج گرم و

سوزانندهٔ خون در مزاج حار و مورث تاریکی چشم و مصلحش گشنیز و کاسنی است و تخم تره مثل خود او گرم و خشک و در افعال در بعض امور همانند خود او می‌باشد.

خوردن تخم کوبیدهٔ تره با شراب باء را تحریک میکند.

خوردن کوبیدهٔ تخم تره با تخم مورد، قطع خونریزی باطنی کرده، سده بلغمی را باز و باء و اشتها را تحریک میکند.

تخم تره و تخم مورد، پشت و مثانه را قوت داده رافع امراض سرد میباشد.

بو دادهٔ تخم تره بتنهائی با ترتیزک، قطع اسهال مزمن و پیچش میکند و باد و گاز روده را دفع میسازد.

ضماد کوبیدهٔ تره گزیدگی مار و افعی را دفع میدهد.

گذاشتن یا مالیدن تره بر لک اثر آنرا رفع میکند مشروط به مداومت.

مالیدن ترهٔ کوبیده دردهای سرد بدن را رفع میکند.

بخور تره بواسیر را مفید و بخور او با موم و قطران که هر سه را با هم جوشانده دهان بر آن بگیرند مفید درد دندان و اخراج کرم او میباشد.

چون تره را کوبیده در سرکه بریزند رفع ترشی آن میکند.

تره کوهی در قطع و گشودن بغایت قویتر از تره بستانی و در باز کردن حیض و گشودن ادرار سریع الاثرتر و چون او را کوبیده در پارچه‌ای زن بخود برگیرد جنین او را بیرون میآورد.

خوردن آب ترهٔ کوهی باعث اسهال خونی میشود.

چون دو نخود تخم تره کوهی را با شکر چند روز بخورند و مداومت کنند رفع بواسیر میکند و از جمله ادویه مؤثر و از اسرار حکما میباشد و در گزیدگی هوام نیز از دیگر دواها مفیدتر شناخته شده است.

ضماد تخم تره کوهی که کوبیده، خمیر ساخته بمالند رفع برص (لک وپیس) و زگیل و زیاد مالیدنش باعث جراحت پوست میشود.

قسمی تره کوهی که دارای برگی نازک و تندی و تیزی زیادتر میباشد لطیف کننده و جهت درد معده و روده و خوشبو کردن دهان قوی‌الاثر میباشد.

تره‌تیزک

علاج امراض: امور جنسی، زخم و جراحات، جگر و طحال، ترکیدگی و خشکی ناخن، شهوت و منی، گیر وثقل

با طبیعت گرم و خشک موافق سرد مزاجها.

خوردن تره‌تیزک شیر و بول را زیاد کرده، گیر و ثقل جگر و طحال را برطرف نموده، سنگ کلیه را ریزانده، تحریک جماع داده منی را زیاد میکند.

ضماد تره‌تیزک کوبیده زخم و جراحات را بهبود بخشیده پاک میکند.

خوردن ناشتا از آن بدبوئی زیر بغل را رفع و ضماد او بتنهائی لک سرخ و سفید و با عسل لک و پیس سیاه و سفید را پاک میکند.

خوردن تره‌تیزک با تخم‌مرغ نیم بند در تحریک باه سرد مزاجها بیمانند میباشد.

گذاشتن کوبیدۀ تره‌تیزک با زهرۀ گاو بر ناخن خشکی و ترکیدگی ناخن را برطرف میسازد.

چون تخم خارخسک را مکرر با آب تره‌تیزک بپرورند (پیوسته آب آنرا تازه گردانند) خوردنش در تولید منی و تحریک شهوت بیعدیل میباشد.

چنانچه انار ترش را با آب تره‌تیزک آبیاری کنند انار شیرین بیاورد.

خوردن زیاد آن باعث سر درد و سبب سده و گیر و ثقل و جمع شدن پوست و تاریکی چشم و رفع ضرر آنرا سرکه و کاسنی میکند.

گرم مزاجها باید از خوردن آن اجتناب ورزیده، از آنجا که کمترین ضرر او

ابتلا به زکام و نزله بوده که بدان دچار میشوند.

تریاک

معالج امراض: عفونت، اسهال، زخم معده و روده، سرفه، تنگ نفس، زکام و نزله، شهوت و غضب، دردها

در طبیعت سرد و خشک. مفید طبع گرم مزاجها.

بهترین تریاک در رنگ زرد است مایل به روشنی که در آب زود حل شده در آتش بسرعت مشتعل گشته، در آفتاب بزودی نرم شده دارای بوی قوی بسیار بوده باشد.

ماده‌ای مخدر و قابض و خواب‌آور و مسکن و کشنده. استعمال تریاک مانع عفونت اخلاط بدن شده، جهت اسهال و زخم معده و روده و سرفه و تنگ نفس مفید میباشد.

تریاک زکام و نزله و صداع وغش و مالیخولیا را که از حرارت باشد نافع و اگر از رطوبت نیز باشد، از جهت تخدیر مفید میباشد.

تریاک روح حیوانی مانند شهوت و غضب و اشتها و تمایلات را به تحلیل آورده بشرط مداومت و نیز مضر شعور و فهم میگردد، مگر آنکه سردی و خشکی او را با خوردنی‌های ضد آن باصلاح آورند.

مالیدن حل کردهٔ تریاک زخمها را به هم آورده، دردها را تسکین داده ورمهای حاره را فرو نشانیده مسکن قوی جمیع اوجاع میباشد.

مالیدن تریاک که آنرا با زردهٔ تخم‌مرغ نپخته و با زعفران و آب مالیده بصورت مرهم درآورند نقرس حار را سودمند و انداختن آن بر پشت چشم درد چشم را ساکن و با مقدار خود زعفران و مالیدن به موضع طحال جهت درد طحال

و مالیدن آن در زعفران و چکاندن دو سه قطره آن در گوش درد گوش را نافع و با موم و روغن کنجد که موم را در روغن بر روی آتش حل کنند و تریاک سائیده در آن حل کرده بمالند حکه (خارش) بدن و فرج و مقعد را سودمند و مقداری از آن در معجون‌ها و مرهم حافظ، قوای آنها و معین فواید آنان میباشد. مقدار خوراک آن به نسبت سن از یک ارزن تا نیم عدس و زیاده بر آن مسموم کننده و کشنده و اعتیاد بدان ناهموار و اجتناب و ترک عادت آن بدون دخالت طبیب تقریباً غیرممکن و ترک اعتیادش سالمندان مبتلا را خطرناک میباشد.

تمرهندی

علاج امراض: اخلاط سینه، تب و عطش، سوزش و خشکی، دل گرفتگی، سستی عضلات، دمل

با طبیعت سرد و خشک موافق گرم مزاجها.

خوردن تمرهندی طبع را لینت داده با اثر مسهلی نیک جهت صفرا و خلط سوخته میباشد.

خوردن تمرهندی فشار و غلیان خون را فرو نشانیده عطش و تب های گرم را پائین میآورد و در جهت فشار خون بیمانند می‌باشد.

خوردن تمرهندی در خفقان قلب و خارش و سوزش و خشکی و جوش و بثور سرخ رنگ که از حرارت باشد و التهاب گرم مزاجها بی‌مانند میباشد و باعث فرح و گشادگی قلب میشود.

تمرهندی قوت شهوت و میل جماع را کم میکند.

چون تمرهندی را پخته کوبیده ضماد گذارند عضو و عضله سست شده را قوت می‌بخشد.

ضماد تمرهندی با پیه و مثل آن سر دمل را باز میکند.

ضماد او ورمها و دردهای عضلات را فرو نشانیده تسکین میدهد.

خوردن آن برای سرد مزاجها زیان‌بخش و زیاد خوردن آن گرم مزاجها را باعث قبض طبیعت شده رفع ضررش را کتیرا و خشخاش و لعاب بهدانه میکند.

ساده‌ترین نوع استفاده از او آنست که مشتی از آنرا مثل چای در قوری دم کرده با نبات یا قند بیاشامند. چاشنی آش و غذا کردن نیز طریق دیگر آن میباشد.

تنباکو

دانستنیهائی دربارهٔ توتون و تنباکو، شناخت تب و سلامتی، منافع و مضار

که توتون سیگار و چپق نیز از آن بدست میآید با طبیعت گرم و خشک که صاحبان مزاج سرد را کمتر آزار میدهد.

تنباکو یبس و یبوست‌آور و باعث ثقل و سنگینی مزاج و قلب و تَکَدّرِ حواس گرم مزاجها و خشک مزاجها میباشد.

تنباکو عیار سلامت و ناتندرستی و تب و نبودن آن بوده، چه چندانکه اندک تبی عارض کسی شده باشد از آن متنفر گشته با رفع تب بدان میل میکند.

دود کردن تنباکو در خانه مصلح فساد هوای وبائی و مثل آن میباشد.

تنباکو خشک کننده مغز و گلو و سینه گرم مزاجها و عطش‌آور و جمع کننده بوده و سمیت گوشت ماهی را رفع میکند.

سائیده او را که به بینی بکشند عطسه میآورد.

رطوبتی مزاجها را پاک کنندهٔ رطوبات بینی بوده و تحریک فکر آنان

میکند.

دود آن درد دندان سرد مزاجها را تسکین داده ضد عفونی زخم و جراحات میباشد.

چون خاکستر تنباکو را با روغن گل سرخ یا بادام مرهم کرده بمالند زخمهای منتشر شده را جمع کرده زخمهای خارش‌دار مانند سودا و جرب را بهبود بخشیده، مالیدن آن بر زخم تازه باعث قطع خونریزی آن میشود.

خوردن آب قلیان که از اثر کشیدن زرد شده باشد باندازهٔ نیم استکان رنج استسقا (تشنگی مدام) سردمزاجها را دور میکند.

تنباکو مضر قلب و مغز و اشتها بوده، ادامهٔ آن موجب لاغری و خشکی پوست میشود.

ثعلب

علاج امراض: سردی مزاج، اعصاب، منی، موی سر، فلج و لقوه، جماع، حمل

غرض پودر شیری رنگی است که از ریشهٔ گیاهی شبیه دو بیضهٔ کوچک بدست آمده مورد استعمال بستنی سازها میباشد، با طبیعت گرم و تر، مفید حال سرد مزاجها.

خوردن بمقدار قاشق مرباخوری‌ای ثعلب با عسل در روز تا چند روز مقوی اعصاب و موجب رفع تشنج و یبوست و تقویت نعوظ و منی میشود.

مالیدن ثعلب با روغن گل سرخ یا روغن کنجد یا بادام بر موی سر، سبب تقویت موی سر و مانع ریختن او میشود.

خوردن ثعلب وشکر یا با عسل رفع فلج و لقوه کرده باعث فربهی و سنگینی

وزن بدن و ریختن سنگ کلیه و تحریک میل جماع میگردد.

برداشتن ثعلب با زعفران و کمی مشک که زن در پارچه بسته بخود برگیرد موجب حمل او میشود.

مضر گرم مزاجها و مصلحش سکنجبین میباشد.

جعفری

علاج امراض: ادرار و حیض، باء، هضم، عطش، چشم‌درد، سردرد، جوش و کورک، ضعف باء، زکام

با طبیعت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها.

خوردن جعفری غذا را هضم و ادرار و حیض بسته را باز و بادشکن میباشد.

خوردن جعفری در گرم مزاجها باعث عطش و چشم‌درد و سردرد و ظهور و بروز جوش و کورک و مثل آن میباشد.

جعفری رفع سم حشرات و بدبوئی دهان میکند.

جعفری باعث تقویت باء و قوت جماع سرد مزاجها میشود.

بوئیدن کوبیدهٔ خشک کرده او رفع خمار میکند.

بوئیدن جعفری خشک رفع زکام و رطوبات و برودت دماغ میکند.

ضماد کوبیدهٔ او مسکن درد و ورم بواسیر و مالیدن گل و برگ سائیدهٔ او با عسل مفید جراحات خوره (آکله) و ضماد جمیع شاخ و برگ و گل جعفری با شراب و روغن بنفشه یا بادام، رفع سم گزیدگی حشرات میکند.

همچنین مالیدن و خوردن پخته برگ و گل و ساق و ریشه او با شراب و روغن بادام رفع زهر نیش عقرب و حشرات و هوام میکند.

جعفری مفید سرفهٔ خشک سرد مزاجها و تخمش در افعال قویتر از خود او

میباشد.

رافع ضرر زیاد خوردن آن که سردرد و جوش و خارش و مضرات دیگر میباشد شراب و آب و عرق کاسنی و ترشی‌ها و آب‌لیمو و دانه‌های سرد طبیعت مانند عدس میباشد.

جگر ــ کبد

علاج امراض: پوست، درد جگر، زخم امعاء

بهترین آن جگر اردک و مرغ پروار میباشد.

خوردن جگر مخصوصاً با صمغ عربی تسکین درد جگر داده جراحت آنرا بهبود میدهد.

مالیدن آب جگر مرغ و اردک ناراحتی و امراض جلد را درمان نموده، جوش و خارش و بثور آنرا فرو مینشاند.

مالیدن و خوردن جوشاندهٔ او با سیر زخم امعاء سرد مزاجها را بهبود میدهد.

جگر بز بالخاصیت محرک سردرد و خاصیت جگر هر حیوان در ذیل آن مذکور میشود.

جو

علاج امراض: فشارخون، تشنگی، التهاب، قی، خارش، تب، سل، دق، سرفه، اسهال

با طبیعت سرد و خشک و قابض، مفید طبایع روان و گرم مزاجها میباشد.

بهترین آن تازهٔ حداکثر تا یکساله و بدترین آن کهنه او میباشد.

جو با غذائیت کم، اما با قوهٔ جلا دهنده و جمع کننده و جلوگیر و مسکن غلیان (فشار) خون و صفرا و تشنگی و جو کهنه تلخ بدطعم مورث لاغری و مضر مثانه و مصلحش روغنها میباشد.

آرد جو بو داده با قدری شکر بهترین غذای اطفال میباشد.

چون خمیر جو را بگذارند تا ترش شود و در دوغ حل کرده بعد از یکشب یک لیوان بنوشند جهت رفع تشنگی و التهاب معده و قی صفرائی و خارش و تب گرم و اسهال صفراوی بیعدیل میباشد.

آب پخته نیمکوب جو بحدیکه متلاشی شده باشد را (ماء الشعیر) گویند، در طبع سرد و تر، باز کنندهٔ بول و مسکن حرارت و فشار خون و اخلاط سوزان و زود گذر و مولد خون پاکیزه و با رطوبت و جهت تبهای تند و جگرهای گرم و سل و دق و زخم روده و ریه و سرفهٔ گرم خشک نافع، اما موجب ناراحتی و مضر امعاء و احشاء سرد و برای آنها نفاخ (بادآور) میباشد، مگر با خوردن گلقند «کوبیده برگ گل که گلاب بر او افشانده با عسل بجوشانند» و در مواقعی که طبع بسته باشد شُرب او را جایز نمیباشد.

خوردنِ پختهٔ جو با نصف آن خشخاش کوبیده که مثل نان بپزند، رافع صداع (سردرد) گرم و با گل کاشفه (گل رنگ گیاهی شبیه زعفران که در شیرینی‌ها و نان پزی‌ها استفاده زعفران از او میکنند.) رفع بلغم لزج و خارش و دانه‌های خارش دار و گیر و سدد میکند.

آشامیدن جوشاندهٔ جو با عناب و انجیر و سپستان و پرسیاوشان در رفع درد سینه و سرفه مجرب میباشد.

شیرهٔ جو که خیسانده و کوبیده شیره بکشند رفع اسهال گرم صفراوی میکند.

گذاشتن خمیر نیمگرم آرد جو بر روی ورم گرم، هر چند سفت و سخت

باشد باعث تحلیل و نرمی او شده، گذاشتنش بر روی دمل سبب گشودن دمل میشود.

گذاشتن همین ضماد با کوبیدهٔ (ناخنک) و پوست خشخاش بر پهلو درمان ذات الجنب و درد پهلو میکند.

مالیدن حل کردهٔ آرد جو با آب بز نقرس گرم باعث تخفیف آن میگردد.

مالیدن جو پخته با سرکه رفع جرب و خارش و شری (دانه های ریز خارش دار) و حکه میکند.

مالیدن جوشاندهٔ جو با (اشنان) و تریاک و آب کاهو یا هر یک از این اجزا رفع صداع (سردرد سخت) و ورم چشم و آب ریزش چشم و بینی و باد سرخ میکند و باعث استحکام دادن به استخوان و عضو شکسته و کوفت دیده میشود.

غرغرهٔ شیرهٔ جو رفع ورم و درد گلو میکند.

مالیدن شیرهٔ پختهٔ جو با انجیر یا آب عسل (عسلی را که با دو برابر آب بجوشانند) رفع ورمهای گرم و بلغمی میکند.

مالیدن یا گذاشتن جو سوزانده که کوبیده با آب خمیر کرده باشند رافع لک و پیس و بدرنگی پوست و کزاز میباشد.

چای

علاج امراض: ضعف هاضمه، درد بواسیر، کم خونی،

شناخت بیماری

با طبیعت گرم و تر به اعتدال، موافق انواع طبایع.

خوردن چای مزاج را لینت داده، تقویت هاضمه نموده کمک به پختن غذا در معده میکند.

چون چای را کوبیده، پخته بصورت ضماد درآورده ببندند ورم‌های سخت شده را نرم و چون بر بواسیر گذارند تسکین درد بواسیر میدهد.

چای دارای اندکی تخدیر و چون بعد از مسکر و شراب بنوشند رفع ضرر آن میکند و نوشیدن آن مولد خون پاکیزه و نوشیدن آن در خستگی‌ها رافع خستگی و کوفتگی و التهاب میباشد.

همچنین از خواص اوست که مانند دخانیات معیار سلامت و ناتندرستی بوده رغبت بآن نشان دهنده سلامت و بیزاری و نفرت از آن گویای بیماری و تبهای باطنی میباشد.

چنار

علاج امراض: پوست، ورم زانو، ورم چشم، درد دندان، جای نیش، لک وپیس، خشکی، خون‌دماغ

با طبیعت سرد و خشک با اندکی حرارت، مفید حال گرم مزاجها.

مالیدن آب جوشاندهٔ برگ چنار پوست را جلا میدهد.

ضماد برگ تازهٔ او که کوبیده ببندند ورم زانو را فرو مینشاند.

گذاشتن برگ تازهٔ چنار که در شراب پخته، کوبیده بر پشت چشم اندازند رفع ورم چشم و مانع ریختن مواد بآن میشود.

گذاشتن برگ پختهٔ او در شراب و بستن آن بر عضو، رفع ورم بلغمی آن میکند.

مضمضهٔ برگ او که در سرکه پخته باشند درد دندان را فرو مینشاند.

گذاشتن پختهٔ برگ چنار که در شراب پخته شده باشد رفع سموم حیوانی و علاج زخم جای نیش جانور زهردار میکند.

بستن ضماد خاکستر برگ او که با آب خمیر شده باشد رفع لک عارضی پوست و لک وپیس برص میکند.

پاشیدن سائیدهٔ سوختهٔ برگ چنار بر روی زخمهای آب‌دار متعفن باعث رفع رطوبات آن گشته رفع تعفن آن میکند.

مالیدن خیسانده سوختهٔ او با آب رافع خشکی پوست میباشد.

مالیدن سوزاندهٔ برگ چنار که با پیه ذوب شده ترتیب یافته باشد بهبود سوختگی از آتش میدهد.

دمیدن سوزاندهٔ برگ چنار که سائیده مانند غبار کرده باشند در بینی رفع خون‌دماغ میکند.

پاشیدن آب جوشاندهٔ برگ او کشندهٔ کرم و حشرات میباشد.

غبار روی برگ چنار بغایت مضر آواز و صدا و قصبهٔ ریه میباشد و رفع ضرر آنرا شیر تازه میکند که پس از اصلاح و حرس او باید دستها شسته بشوند.

حصیر

علاج امراض: کرم معده، بیحسی عضو، زگیل، کزاز

مقصود نوع نی نرم‌تر است که از آن پیزُر ساخته غرابه و شیشه را با آن میپوشانند.

با طبیعت گرم و خشک مفید حال سرد مزاجها.

چون تا پنج گرم آنرا کوفته و سائیده تا سه روز با عسل بخورند اقسام کرم معده را کشته میریزاند.

چون آنرا سوزانده و نرم کرده داخل آب نموده با آن سر شسته چند نوبت تکرار کنند جهت کزاز و زخمهای دَلَمه‌دار آن که روی آن سفید و کلفت شده باشد مفید و آنرا باصلاح میآورد.

اگر زگیل را با شاخه های در آتش افروخته او بسوزانند رفع آن کرده و مانع زیاد شدن آن میشود، و چون خاکستر داغ سوزاندهٔ او را در کیسه ریخته بر ورمهای اعضای بی‌حس ببندند رفع ورم نموده، باعث به حس و حال آمدن آن عضو میشود.

حنا

معالج امراض: کجی ناخن، جذام، یرقان، طحال، سنگ کلیه و مثانه، آبله، جرب، مقعد و فرج، باد فتق، درد شقیقه

با طبیعت معتدل میان سردی و گرمی و خشک، مفید حال گرم مزاجها.

آشامیدن دو مثقال آب جوشانده او چندانکه از جوشیدن به یک پنجم برسد تا ده روز باعث روئیدن ناخن اصلی بجای ناخن کج وضرب‌دیده‌وتاسی روز خوردن همین مقدار آن با شکر رافع رنج جذام میشود و گفته‌اند در صورت عدم بهبود قابل دیگر معالجات نمیباشد بشرط سلامت و غیرتقلبی بودن.

خوردن روزی یک قاشق از حنای جوشانده بصورت مذکور با شکر بهبود یرقان و طحال و سنگ کلیه و سنگ مثانه و شاش‌بند میدهد.

خوردن یک قاشق چای‌خوری ازخشک و یا قاشقی از جوشانده او باعث سقط جنین و زیادتر از این مقدار آن خطرناک و باعث مسمومیت قاتل میشود و در صورت استعمال رافع ضرر آن خوردن لعاب کتیرا و لعاب اسفرزه میباشد.

ضماد (مالیدن) حنا بر کف پای بیمار آبله گرفته جلوگیری از بروز آبله به چشم او میکند.

بستن حنا به دست و پای زحمت دیده و مجروح از آتش و سوختگی باعث بهبود و پوست رفتگی آن میشود.

مضمضه حنا در دهان باعث بهبود جراحت و(برفک) دهان اطفال میشود.

مالیدن حنا جهت تحلیل ورم‌های گرم و جراحات زرد آب‌دار سریع الاثر میباشد.

مالیدن حنا با روغن رفع جرب و خارش میکند.

مالیدن حنا با آب برگ کوچک او رفع شقاق (ترک مقعد و لب و فرج) و درد زانو میکند.

بستن حنای خیسانده بسر باعث تقویت پوست و موی و سرخی رنگ مو میشود.

مالیدن حنا بر پیشانی و شقیقه‌ها منع ریختن مواد فاسد بچشم، خصوصاً که با آب گشنیز خمیر کرده باشند میکند.

بستن حنا بر سر مخصوصاً که آنرا با (قطران) و روغن زیتون آمیخته باشند جلوگیری از ریزش مو نموده و موجب روئیدن موی تازه میشود.

مالیدن حنا با سائیدهٔ گل تره‌تیزک باد فتق را فرو مینشاند.

مالیدن حنا با زفت و روغن گل سرخ یا بادام، زخم و جوش و جراحت سر را پاک میسازد.

مالیدن حنا با کوبیدهٔ برگ گردو بالمناصفه جهت باد و نفخ و رنج بیضه مفید و مالیدن آن بر پیشانی درد شقیقه و سردرد بادی و بلغمی را فرو مینشاند، خاصه که آنرا با نمک آمیخته باشند.

پاشیدن حنای خشک بر روی زخم، آنرا جمع کرده بهبود میبخشد.

خوردن کوبیده تخم حنا بوزن دو سه نخود با عسل و کتیرا در چند نوبت باعث تقویت قوای دماغی میگردد.

گل او لطیف و معتدل و نیم مثقال سائیده او با آب و عسل قطع نزله‌ها و انواع سردرد نموده و رطوبات مضر را جمع میکند.

مالیدن حنا التیام زخم و جراحات میدهد.

مالیدن حنا بر گلو باعث بهبود خناق و امراض حلق میشود.

مالیدن آن بر سر و پیشانی باعث سلامت امراض دماغی و عصبانی میشود.
مالیدن حنا بر بدن باعث تقویت اعصاب میشود.
مالیدن حنا با سرکه بر سر علاج درد سر میکند.
مالیدن حنا با موم و روغن گل سرخ یا کنجد «که موم را در روغن ذوب کنند» درد پهلو و کوفتگی اعضاء را رفع میکند.
گذاشتن حنا در لباس پشمی مانع کرم (بیت) زدن او میشود و برگ او را نیز همین خاصیت میباشد.

خاک

علاج امراض: قلب و روح، ورمها، کچلی، ترس و التهاب، خفقان، گیر و بستگی شکم، خشکی پوست

بهترین خاکها خاک رس یا رست است، با طبیعت سرد و خشک مفید حال گرم مزاجها و بلغمی‌ها.
خوردن نیم قاشق خاک پاکیزه که در آب ته‌نشین کرده بخورند رفع ورمهای داخل بدن میکند.
بستن خاک که گل کرده ببندند رفع اورام خارج میکند، مخصوصاً خاک آفتاب خورده و خاکی که زیاد در معرض حرارت آتش قرار گرفته باشد.
مالیدن خاک آفتاب خورده با سرکه رفع گزیدگی زنبور میکند.
خاک شور و نمک که با سرکه آمیخته بمالند در رفع کچلی سر اطفال سریع الاثر میباشد.
بوی کاهگل که گلاب بر او پاشیده استشمام کنند تقویت قلب و روح نفسانی و رفع غش و التهاب و ترس میکند.

عرق خاک که با گلاب و عرق گاوزبان و سنبل‌طیب و مانند آن بکشند رفع خفقان کرده، موجب قوت قلب و معده گرم میشود.

جمیع خاکها موجب گیر و بستگی اندرون و خشکی و خشونت بدن و رافع ضررش خوردن انیسون میباشد.

خارخسک

علاج امراض: ضعف باء، درد مثانه، سنگ کلیه، فلج و لقوه، کرم، یبوست، زخم و جوش، دهان و دندان

بقولی سرد و خشک و بقولی معتدل که آنرا زیاد تر مفید حال گرم مزاجها دانسته اند.

خوردن یک قاشق چای‌خوری تا مرباخوری از کوبیدهٔ تخم خارخسک پوست را صاف و ادرار بسته را باز و درد مثانه را ساکن میسازد.

خوردن بهمین صورت تخم خارخسک با آب، منی را افزوده، سنگ کلیه را ریخته، شکم روان را بسته، معدهٔ بسته را گشوده، ملین طبع و رافع قولنج (شکم‌درد) گرم میباشد.

خوردن کوبیده تخم خارخسک با شراب رفع ضرر دواهای سمی کرده و ضماد آب و پخته او رافع ورمهای گرم و مانع حدوث آن و مانع ریختن مواد فاسد باعضاء میباشد.

کوبیده خارخسک با عسل و گرفتن آن در دهان رفع زخم و جوش و عفونت دهان و ورم عضلات حلقوم و درد لثه میکند، نوشیدن قاشقی عصارهٔ برگ جوشانده او با شراب جهت رفع سم افعی و مار مفید و پاشیدن آب جوشانده خارخسک در خانه باعث گریختن کک یا کیک میشود.

چون نخود را در آب تازه او مکرر پرورده، یعنی روزی یک بار آب عوض کنند و پس از هفته‌ای روزی چند دانه بخورند در تقویت باء بیعدیل می‌باشد.

تخم خارخسک در افعال مانند تازه و آب و عرق اوست و مقدار مصرفش تا ۵ گرم میباشد.

چون تخم خارخسک را بمقدار لازم در آب کاملاً جوشانده صاف کنند و آب آنرا با روغن کنجد چندان بجوشانند تا آب تمام شده روغن بماند و بر آلتین بمالند و قاشقی خورده و اماله کنند در تقویت باء و درد مفاصل و درد کمر و نیکو کردن رنگ رخسار بی همتا میباشد.

چون از همین روغن با قطره‌چکان در احلیل چکانند بطوریکه ببالا برسانند و بر آلت و کمر و اطراف بمالند جهت ریزاندن سنگ کلیه و مثانه سودمند می‌باشد.

چون تخم خارخسک را با شیر تازه سه بار پخته، خشک کنند و روزی یک کف بخورند در تقویت باء بیمانند میباشد.

اگر در طبیعت گرم مزاجها تولید حرارت کند بادام و مغز خیار و لیموشیرین بخورند.

خاکشی ــ خاکشیر

علاج امراض: هاضمه، نعوظ، حصبه، خارش، بدی رنگ پوست، گرفتگی صدا، سموم، جراحت سینه، نقرس

با طبیعت گرم و تر، موافق جمیع امزجه.

خوردن خاکشی معده را قوت داده، غذا را هضم کرده، اشتها را تحریک نموده، مخصوصاً معده‌های سرد را مفید میباشد.

خاکشی موجب نعوظ و بادهای سودمند شده مواد فاسد نخاع را دفع میکند، خاکشی مفید آبله و حصبه و خارش پوست و سردی احشاء و امعاء بوده بدن را چاق میکند.

چون خاکشی را با دو وزن آن شکر در آب زده تا ده روز بخورند وزن بدن را افزوده رنگ رخسار را جلا داده پوست را پاک و تمیز و شفاف میکند.

خوردن خاکشی بهمین صورت آواز و صدای گرفته را باز و یک قاشق غذاخوری او رفع سمیت ادویه و مشروبات زهردار و نصف آن که خشک در دهان ریخته جرعه ای آب بالایش بنوشند خونریزی سینه و جراحت سینه و ریه را بهبود میدهد.

ضماد خاکشی که کوبیده با آب خمیر کرده بگذارند ورمهای سخت را نرم کرده، سرطان و نقرس را سود میدهد.

گذاشتن ضماد خاکشی بطریق مذکور بر پشت چشم و گوش جراحت چشم و گوش را درمان و گذاشتنش بر بالای پستان رافع درد پستان و گذاشتنش بر مقعد و فرج رافع درد و ناراحتی آنها میباشد.

چون کوبیدهٔ خاکشی را با آرد خمیر کرده با نان نیم‌پز پخته بخورند و نیمگرم آنرا بر محل جگر (پهلوی راست زیردنده‌ها) و سینه بگذارند درد جگر (کبد) و سینه و سرفهٔ کهنه را برطرف گرداند.

چون خاکشی و عسل را زن فرزجه کرده (بخود برداشتن) در پارچه بخود برگیرد کمک به راحتی گذاشتن حمل او میکند و همچنین فرزجهٔ آن زخم و جراحت او و امراض رحم را بهبود میدهد.

مصلح و رافع ضررش خوردن یکمثقال کتیرا میباشد.

خربزه

معالج امراض: بول و شیر و عرق، پوست، هضم، چشم، نزله، سنگ کلیه، غثیان، جوش ها، نعوظ، مثانه

با طبیعت معتدل و هر نوع آن از خربزه و گرمک و طالبی و شهری و دستنبو همه از خانوادهٔ خربزه و از صنف او بوده و بهترین و بی‌آزارترین آنها گرمک میباشد.

خوردن خربزه با اغذیه کثیف مانند پنیر باعث گیر و سده در اندرون میگردد و بعد از طعام موجب کرم و تخمه میشود و بهترین اوقات خوردن آن میان دو غذا یعنی در وقتی است که غذای اول در معده هضم شده باشد.

از خاصیت خربزه است که بسرعت خود را به خلط غالب میرساند یعنی اگر حرارت در مزاج غلبه کرده باشد آنرا قوی‌تر ساخته و اگر برودت زورآور شده باشد آنرا نیرومندتر و آزارنده‌تر میسازد.

خربزه زیادتر موافق طبع و صفراوی مزاج ها و سودائی‌ها و خوردن آن در ناشتا موجب تبهای تند میشود.

خربزه باعث جریان بول و زیاد شدن شیر و عرق و لطیف کننده پوست و نرم کننده غذا در معده و سبب هضم طعام میباشد.

گذاشتن گوشت خربزه بر روی چشم دردناک درد و ورم آنرا فرو نشانده تسکین میدهد.

مالیدن گوشت خربزه با (بوره) به تن باعث جلا و لطافت پوست و ادامه آن رفع لک و پیس و برص و بد رنگی پوست می‌کند.

ضماد پوست او که کوبیده بر پیشانی و سینه بندند، خصوصاً در اطفال رفع نزله و آب‌ریزش بینی و خلط سینه میکند.

خوردن مشتی از پوست خشک کوبیدهٔ او تا چند روز با آب سنگ کلیه را میریزاند.

انداختن تکه‌ای پوست خربزه در دیگ غذا سبب زود پختن گوشت و طعام شده و به تجربه رسیده است.

خوردن ۵ تا ۱۰ گرم از ریشه کوبیده او با آب، قی‌آور قوی و باعث غثیان میشود.

ضماد کوبیدهٔ ریشه او با عسل زخم و جوش های شیر آبه‌دار را بهبود میدهد.

تخم او گرم و خشک و خوردن مشتی از کوبیدهٔ مغز آن طبع را لینت داده، سُدّه‌های امعاء و جگر را گشوده باعث فربهی و نعوظ میشود.

خوردن مشتی از کوبیدهٔ مغز تخم او ادرار را زیاد کرده کلیه و مثانه را شسته مجاری بول را پاک می‌کند.

همچنین خوردن تخم خربزه جراحت مجاری بول را که از گذشتن سنگ مثانه بهم رسیده باشد علاج و درد و سوزش آن را تسکین میدهد.

ضماد تخم او که با پوست کوبیده باشند و بمالند پوست را جلا داده لکه‌های بد رنگ آن را پاک میکند.

سرکه و آب انار ترش رافع ضرر او میباشد.

خردل

علاج امراض: رطوبات، گیر و سده، امراض دماغ، سنگ کلیه، جگر و طحال، خشکی، مفاصل، موی زیخته

با طبیعت گرم وخشک، مفید حال رطوبتی‌ها و سرد مزاجها.

خوردن خردل که البته باید با اغذیه و کباب و سالاد و مثل آن صرف شده مقدار مصرفش زیاده از سر انگشت و قاشق کوچکی نمیباشد باعث جذب رطوبات از اعماق بدن شده، هاضم غذا میباشد.

خردل تحلیل برنده رطوبات دماغ و معده و سایر اعضاء و باز کننده سده‌های معده و امعاء و فضلات مضر و برآورنده و ریزانندهٔ سنگ کلیه میباشد.

خردل دردهای بلغمی و بادی را از میان برده، درد و ناراحتی‌های جگر و طحال را درمان میکند.

خردل معالج فراموشی و امراض دماغی بارد (سرد ــ رطوبتی) میباشد.

خوردن مقدار نخودی از تخم خردل با شراب باعث سرور و حوصله و تقویت باء میشود.

خوردن خردل با عسل سینه‌درد و سرفه رطوبتی و کرم معده و تب بلغمی و سودا (خشکی طبیعت) را رفع میکند.

ضماد او که کوبیدهٔ آنرا با آب خمیر کرده ببندند نقرس و درد مفاصل و عرق‌النساء و ورک را علاج می‌کند.

ضماد او بر محل طحال (طرف چپ بدن زیر دنده‌ها) درد و رنج طحال را رفع و جذب مواد فاسد و مضر بظاهر بدن میکند.

مالیدن خیساندهٔ خردل بر محل موریخته باعث روئیدن موی آن میگردد.

مالیدن آمیخته خردل نرم با عسل و موم روغن «مومی را که در روغن کنجد یا بادام یا روغن خوردن بر روی آتش ذوب کرده باشند» بر چهره رنگ رو را جلا داده، تصفیه پوست و ازالهٔ بد رنگی و خون مردهٔ زیر جلد میکند.

گذاشتن همین ضماد بر پشت چشم باعث رفع دانهٔ پلک چشم میشود.

مالیدن خردل با سرکه رفع جرب (خارش ــ سودا ــ جوش و دانهٔ خارش‌دار) پراکنده که بر قسمت اعظم بدن دویده باشد و انواع بیماریهای جلدی مزمن میکند.

مالیدن خردل و سرکه بر پیشانی رافع درد سر و مانع آب ریزش بینی و نزله و ناراحتی‌های سر و رطوب و باد و دماغ میباشد.

مالیدن خردل و سرکه بر موضع فالج و سست از کار افتاده باعث بهبود و

حرکت آن میشود.

مالیدن خردل و روغن بر آلت نعوظ سخت میآورد.

مالیدن خردل و سکبینج (صمغی است موجود) و آب کلم قمری خنازیر را تحلیل میبرد.

غرغره او با (آب عسل) — «که یک عسل را با دو برابر آب جوشانده باشند» جهت ورم زیر زبان و خشکی کهنهٔ قصبهٔ ریه و سستی و سنگینی زبان و درد دندان بغایت مفید میباشد.

کشیدن خردل به بینی عطسه‌آور و سبب بهبود مصروع و بهوش آمدن غشی و خفگی و ناراحتی رحم میشود.

فتیلهٔ او با انجیر که نرم او را با انجیر کوبیده باشند و فتیله مانند در گوش کنند رفع سنگینی و صدای گوش میکند.

کشیدن یا چکاندن او با آب و عسل جهت پرده‌ای که جلو چشم میآید و خشکی و خشونت پلک دارای اثر مجرب میباشد.

دود کردن خردل باعث گریز حشرات میشود.

پاشیدن خردل بر دندان دردناک که ورم نداشته باشد رفع درد آن میکند.

روغن خردل که مانند روغن بادام اخذ کنند و بمالند درد دندان را رفع و چون به رحم رسانند خفگی وناراحتی آنرا برطرف گرداند.

خوردن قاشقی از روغن آن دردها و تبهای سرد کهنه را قطع میکند.

مالیدن روغن خردل دردهای کهنه اعضاء را دور میسازد.

مالیدن آن تحلیل ورمهای سخت میدهد.

چکاندن آن در گوش رافع درد گوش و بیحسی و کرانی گوش میشود.

مالیدن آن بر اندام، اعضاء و عضلات خشک و سخت شده را نرم میسازد.

خردل چنانکه گفته شد مفید حال سرد مزاجها و مضر گرم طبیعت ها و باعث تشنگی و غثیان و رافع ضررش عرق و آب کاسنی و روغن بادام و سرکه و

آب هندوانه و مغز خیار میباشد.

خُرفه

معالج امراض: تشنگی، خون‌ریزی، تب، ورم، سردرد، سوختگی، زخم سر، بی‌حسی، درد چشم، جرب و حکه، روده، زگیل

دانه‌ایست متداول و در دسترس با طبیعت سرد و تر مفید حال گرم مزاجها.

چون خرفه را روز و شبی در آب خیسانده آب او را بنوشند شدت خون و صفرا را فرو نشانیده، تشنگی را رفع میکند.

خوردن آب خرفه خون‌ریزی بینی و معده و درد جگر و تب‌های گرم و درد سر و درد مثانه و روده و ورمهای گرم را بهبود میبخشد.

چون او را کوبیده با روغن گل سرخ یا بادام خمیر کرده بر پیشانی ضماد کنند درد سری را که از حرارت باشد رفع میکند.

ضماد خرفه و روغن بادام سوختگی آتش را التیام داده مالیدن آن بر محل ورم باعث تحلیل ورم میشود.

مالیدن کوبیده خرفه با شراب بر سر، معالج جوش سر میباشد.

خمیر کردن تخم کوبیده خرفه با آب و آرد جو و بستن بر عضوی که علائم بی‌حسی از آن ظاهر میشود (شقاقلوس) مانع بروز مرض میشود.

بستن این خمیر بر بالای چشم و دماغ رفع ورم چشم و دماغ و مالیدن آن بر بدن رفع جرب و حکه و سودا و خارش و جوش های سرخ سوزان و آنچه از این قبیل که از حرارت بهم رسیده باشد میکند.

خوردن قاشقی تخم خرفه به تنهائی یا با (ریوند) قطع تب گرم میکند.

امالهٔ آب تخم خرفه رفع درد نشیمنگاه و شکم روش و درد رحم و درد روده و امعاء که از گرمی عارض شده باشد میکند.

ریشه گیاه او را که کوبیده بر زگیل ضماد گذارند رفع زگیل میکند.

دانه و داروئی پر فایده و بی‌ضرر جهت محرورین یعنی گرم مزاجها که در هر حالت و هر گونه رنج و مرض میتواند از آن استفاده نموده بهره ببرند.

مضر شهوت و مزاج و قطع کنندهٔ اشتها و زیادی آن مورث تاریکی چشم شده مصلحش نبات و مصطکی و کرفس و نعنا میباشد.

خرما

علاج امراض: درد کمر، تب، سنگ کلیه، اسهال، چاقی، تقویت باء

صاحب طبع گرم و خشک موافق حال سرد مزاجها.

خوردن خرما جهت سرد مزاجها مفید و بدن را فربه کرده نیرو میبخشد و سینه و شش را فایده کرده، دارای غذائیت بسیار بوده، تولید خون ملایم میکند و کلیه و اعضای لاغر را نیرومند میسازد.

خوردن خرما مفاصل خشک را نرم ساخته فالج و صاحبان رنج عضلات و ورک و عرق‌النساء و درد کمر را سود بخشیده امراض بارده را که از سردی و بلغم باشد علاج میکند.

خوردن پختهٔ خرما با (حلبه) تب بلغمی و سنگ کلیه را رفع میکند.

خوردن زیاد خرما سوزاننده خون و مولد خشکی و سودا و متعفن کنندهٔ اخلاط وسردردآور و تاریک کنندهٔ فکر و باعث درد چشم و درد دندان و رفع مضرت او را روغنها و خشخاش و بادام و سکنجبین میکند و دربلادی که خرما

عمل نمیآید باید در خوردن آن امساک بعمل آورند.

دانهٔ خرما صاحب قوای کامل و قاشقی از سائیده او قطع اسهال سرد میکند.

پاشیدن سائیدهٔ تخم او بر روی جراحت گود شده سبب روئیدن گوشت او شده، جراحات چرکی پلید را بهبود داده پاک میکند.

پاشیدن سائیده او زخم و دانه و حرارت و خارش و سوزش چشم را نفع میدهد.

خوردن خرما که آنرا در شیر خیسانده باشند و در عقب آن شیر بخورند جهت چاق کردن بدن و تقویت باه بیمانند میباشد.

خشخاش

علاج امراض: ضعف جگر، مثانه، کلیه، منی، بیخوابی، لاغری، اسهال کهنه، سرفه، سینه‌درد، التهاب، باد سرخ

با طبیعت سرد و تر، مفید حال گرم مزاجها.

خوردن تخم خشخاش و شکر خون‌ریزی و تب دق و سوزش مثانه و امراض گرم را دور میکند.

خشخاش و شکر مقوی جگر ضعیف و پشت ومثانه و کلیه و چاق کننده و با عسل بادآور و نعوظ آور میباشد.

زیاد خوردن خشخاش قطع باه (منی) و بوئیدن بو دادهٔ او رافع بیخوابی می‌باشد.

خوردن خشخاش با هموزنش بادام، تولید خون خوب و رفع لاغری میکند.

چون خشخاش تازه را با پوست کوبیدهٔ با لعاب کتیرا قرص ها ساخته روزی دو سه قرص بخورند سرفه و درد سینه و سوزش بول و اسهال کهنه و تشنگی را

برطرف میسازد.

ضماد کوبیده تخم و پوست خشخاش ورم گرم را فرو میبرد.

خوردن یک مثقال از کوبیدهٔ پوست او در صبح و شام قطع اسهال خونی و صفرائی و التهاب روده میکند.

ضماد او که کوبیده با آب خمیر کرده به پیشانی ببندند رفع درد سر میکند.

گذاشتن پختهٔ پوست خشخاش و شنبلیله با گلاب بر پشت چشم در ابتدای چشم درد جلوگیری از درد چشم گرم و مالیدنش بر بدن رفع باد سرخ میکند.

خوردن رب خشخاش که آب صاف کرده‌ی پختهٔ او را با عسل جوشانده قوام آورند روزی دو سه قاشق منع نزله‌ها امثال آب‌ریزش چشم و بینی و درد و آزار سینه و سرفه و اسهال کهنه میکند.

آب پختهٔ ریشه گیاه او تقویت جگر (کبد) علیل کرده رفع اخلاط غلیظ مضر معده میکند.

جوشاندهٔ پوست خشخاش با آب که صاف کرده با شکر قوام آورند یک قاشق مرباخوری آن باعث خواب وسستی اعصاب، مخصوصاً در اطفال میشود.

خوردن این جوشانده سست کننده اعضاء و موجب تشویش حواس و قطع کننده باء و خراب کنندهٔ اشتها و هاضمه و مورث نسیان و مفسد خون و تحلیل برنده رطوبات غریزی میباشد.

این جوشانده مسکن دردها و ناراحتی‌های گرم و خشک بوده، خواب و رخوت و نشاط آنی کم دوام میآورد.

قوی‌تر از آن شیرهٔ او یعنی تریاک میباشد.

مالیدن سائیدهٔ گل خشخاش با آب گشنیز بر پشت و اطراف چشم و چکاندن آب صافی او رفع جوش و ثبور و سوزش و زخم پلک چشم میکند.

روغن خشخاش که تخم و پوست آنرا نیم کوب جوشانده صاف کنند و با روغن کنجد چندان بجوشانند تا آب سوخته روغن بماند و بمقدار قاشق کوچکی

بخورند خواب آور قوی میباشد.

مالیدن همین روغن تسکین درد واورم حار میدهد.

خوردن یک قاشق مرباخوری از این روغن نزله و سرفه حار را رفع میکند.

چکاندن این روغن در گوش درد و ورم گوش را که از گرمی باشد دور میکند.

رفع ضرر خشخاش و عصاره و تریاک او را عسل و شیرینی‌جات و مقویات میکند.

خطمی

علاج امراض: روده، مقعد، قولنج، اسهال، خونریزی، سرفه، زخم، خنازیر، کزاز، دمل، ورم، مفاصل، هوام و حشرات

گیاهی آشنا با گلهائی برنگهای مختلف، با طبیعت سرد و تر، مفید حال گرم مزاجها.

آب پختهٔ او که صاف کرده بمقدار نیم استکان با شکر بخورند روده را پاک کرده جلا میدهد.

خوردن آب خطمی رفع ناراحتی مقعد و ضرر تندی و گرمی دارو میکند.

خوردن یک مثقال (پنج گرم) از گل و برگ خشک سائیده او با آب دفع قولنج (شکم‌درد) و سبب باز شدن گیر شکم میشود.

خوردن بهمین مقدار آن بترتیب مذکور بول و حیض بسته را باز کرده سبب بهبود زخم روده و خونریزی و سرفهٔ گرم و اسهال و درد روده و زدودن مواد سوداوی و خلط خام میگردد.

ضماد او که پخته، با روغن کنجد کوبیده بموضع درد بگذارند ورمهای

سخت از گرمی را نرم میکند.

گذاشتن همین ضماد بر خنازیر و کزاز و ورم و دمل و ورم پستان و مقعد سبب باز شدن سر دمل و نرم شدن آنها میشود.

بستن پختهٔ بی‌روغن آن بر محل عرق‌النساء و مفاصل و نقرس باعث بهبود و درد و الم آن میشود.

گذاشتن ضماد پخته آن با روغن زیتون رفع گزیدگی هوام و حشرات و سوختگی آتش میکند.

ضماد آن با روغن زیتون بغایت برندهٔ سریع ورمها و جراحات میباشد.

مالیدن آب پختهٔ او بر سر باعث نرم شدن موی آن میشود.

نشستن در آب پختهٔ آن درد و ورم مقعد را رفع و باعث تنظیم و ناراحتی عمل فرج و رحم زنان عذر نامنظم و عقیم آنها میشود.

خوردن یک کف از تخم کوبیدهٔ او با آب، سنگ کلیه را میریزاند.

خوردن یک کف تخم کوبیده او با شکر سرفه گرم را رفع میکند.

مالیدن پختهٔ او که در سرکه جوشیده باشد بتن و رو که پس از آن در آفتاب نشینند رفع لک و پیس میکند.

مالیدن پختهٔ او با سرکه و روغن زیتون ببدن رفع سوزش و خارش و ناراحتی گزیدگی حشرات میکند.

مالیدن یک جزو از او با دو جزو دانه خرما که کوبیده با سرکه بمالند در رفع ورم بغایت مؤثر میباشد.

پوست ریشه او بسیار ملین و محلل و خوردن پخته او اسهال و دل‌پیچه و درد و ناراحتی شکم و روده را برطرف میسازد.

گذاشتن ضماد او که با شراب پخته باشند بر زهار (پشت آلت) شاش‌بند و سنگ کلیه و درد مثانه و عرق‌النساء و شکاف و ارتعاش عضلات را رفع میکند.

نشستن در جوشاندهٔ او بدستور بالا سخت شدن و قفل شدن عضلات و

مفاصل و سختی ناراحتی اعضاء را برطرف میسازد.

مضمضهٔ آب پخته او درد دندان که از گرمی باشد را رفع میکند.

چون ریشه او را کوبیده در پارچه بسته، در ظرف آب، زیر آسمان چندان بگذارند که آب آن تمام گشته خشک شود، سائیده او که مثل غبار شده باشد در چشم، رفع تهیج پلک چشم (زیاد بهم خوردن پلک) میکند.

خوردن یک کف از همین کوبیده سرفهٔ گرم و خونریزی سینه را رفع میکند و آشامیدن آب پخته او نیز دارای همین اثر میباشد.

خوردن صمغ خطمی بغایت مسکن تشنگی و بند آورندهٔ طبع روان و رافع قی صفراوی میباشد.

استفادهٔ زیاد آن مضر معده و ریه و رفع ضررش با آب زرشک و عسل و رازیانه میشود.

خمیر ترش

علاج امراض: جلای پوست، دمل، خماری، تشنگی، تب و التهاب، اسهال، هاضمه، باء

با طبیعت گرم وخشک، مفید حال سرد مزاجها.

مالیدن خمیر ترش که در آب رقیق شده باشد بر بدن باعث بیرون کشیدن چرک و سیاهی زیر جلد و جلای پوست بدن میشود.

ضماد خمیر مایهٔ پر نمک بر دمل و ورم باعث باز شدن سر دمل و نرم کردن ورم و تسکین درد آن میگردد.

نصف لیوان آبیکه در آن یک قاشق خمیر مایه کم نمک حل کرده باشند با یک قاشق چای‌خوری طباشیر و کمی زعفران جهت رفع خماری و تشنگی و تب

و التهاب مجرب و چون قاشقی سرکه نیز بر آن اضافه کنند اسهال صفرائی و سوزش دار را بند میآورد.

چون خمیر را در آب حل کرده ربع آن روغن بنفشه یا بادام بر او افزوده غرغره کنند ورم و آزار حلق را فرو مینشاند.

ضماد خمیر مایه با حنا و روغن و نمک ورم و صلابات (سفت شده گی) های دشوار را که باعث یأس بیمار شده باشد را نرم و علاج میکند.

چون یک جزو خردل و یک پنجم آن (شب) ــ «داروئی موجود» و سه برابر همه خمیر مایه اضافه کرده، در ده برابر همه آب بجوشانند تا به نصف رسد و سپس اضافه نموده و با نصف وزن آن عسل بقوام آورند جهت تقویت هاضمه بمرتبه‌ایست که صبر بر گرسنگی نتوان کرد.

خوردن مایه خمیر پاک کننده معده از اخلاط سوخته و رافع بلغم و تعوظ آور و چاق کننده میباشد و چون بلافاصله بعد از معجون ها بخورند در تولید باء، اثر سریع میکند.

چون مایه خمیر را بسیار کوبیده با آب انار شیرین و سکنجبین و مثل آن ترتیب دهند قائم‌مقام خمر و مسکرات بوده از اسرار مکتومه میباشد.

مایه خمیر مضر سینه های علیل و رفع ضررش را کتیرا میکند و مقدار خوراک او تا نیم سیر (۳۵ گرم) میباشد.

خیار

علاج امراض: ناراحتی روده، خون و صفرا، یرقان، تب، درد سر، سخت‌زائی، هم و غم، شش و روده

با طبیعت سرد و تر، مفید حال گرم مزاجها و خشک طبیعت ها.

خوردن خیار، خاصه مغز او حرارت صفرا و خون و التهاب روده و تشنگی را رفع می‌کند.

مغز خیار گیر معده و روده را باز و بول بسته و سنگ کلیه را پاک میکند.

مغز خیار ضعفی که از خوردن مسهلات و اسهال شدید حار بوجود آمده باشد را رافع و جهت تبهای شدید و یرقان و درد سر نفع شدید میکند.

خوردن آب خیار تا ۲۰۰ گرم با شکر مسهل گیر و اذیت صفرائیکه در معده و روده باشد بوده، اصولاً آب خود آن بتنهائی مسهل صفرائی مزاجها می‌باشد.

آب خیار و شکر خاصه خیار ترش و زرد در جهت مسهلات از آب انار رسیده قوی‌الا ثرتر میباشد، در این معنی که عمل آب انار را نیز انجام میدهد.

چون قدری قرنفل در آب خیار خیسانده روز دیگر صاف کرده با آب و عسل بنوشند رنگ رو را صاف و کدورت آنرا برطرف میسازد.

مغز و آب خیار گیرها و انسدادهای گرم مزاج را دور و خفقان را در ظرف یکروز رفع میکند.

خوردن مغز خیار مانع تولد و ظهور شپش و مالیدن کوبیده او جرب و خارش و سوزش و دانه های سوزش‌دار پوست را رفع و خشونت و زبری را برطرف میسازد.

خوردن مغز خیار التهاب معده و روده و درد سر و ورمهای گرم را مفید و خوردن ۱۲ گرم از پوست خشک او در تسهیل ولادت بغایت مؤثر میباشد.

بوئیدن خیار باعث شادی و نشاط روح حیوانی شده درد سر گرم را نفع میدهد. ترشی خیار دیرهضم اما حرارت مزاج را فرو مینشاند.

تخم خیار سردتر از خیار و بول را رانده صفرای سوخته را توسط ادرار اخراج میکند.

تخم خیار که خیسانده بکوبند و شیره بکشند تبهای گرم و ورم کبد و طحال و درد شش و زخم آن را که از حرارت باشد، بسرعت بهبود میدهد.

ضماد تخم خیار با بوره و عسل ورمها را تحلیل میبرد.

مضر مزاج و طبایع سرد و خام کننده غذا و مولد خلط خام و درد پهلوها و چون در معده گرم مزاجها فاسد شود تولید خلط خام سمی کرده، مصلحش (نانخواه) و معجون‌های گرم و عسل میباشد.

خیارچنبر

علاج امراض: نفخ و باد شکم، گیر معده، بول بسته، التهاب، درد معده و روده، کلیه و مثانه

با طبیعت سرد و تر، مفید حال گرم مزاجها.

مغز خیارچنبر تشنگی را فرو نشانده، مسکن حرارت میباشد.

مغز خیارچنبر سنگ کلیه و مثانه را ریخته، التهاب معده و درد روده و جگر را تسکین میدهد.

مغز خیارچنبر سریع الهضم و تخم او بول بسته را باز میکند.

تخم خیارچنبر قوی‌تر از خود آن و مفتح یعنی باز کننده گیرهای معده و مزاج که از حرارت باشد و پوست و باطن بدن را جلا میدهد.

پوست و گوشت او مولد باد و نفخ و شکم درد و دیرهضم و خلطی که از او بهمرسد مستعد عفونت میباشد.

خوردن برگ او رفع سم گزیدگی سگ میکند، خوردن خشک کردهٔ برگ او اسهال صفراوی را سود م.هد. خوردن گوشت و پوستش مضر و مصلحش عسل و مویز و رازیانه میباشد.

دارچین

علاج امراض: عفونت، باصره، نزله، سرفه، عطش،
قلب، ترس، هاضمه، مالیخولیا، مغز و کبد

با طبیعت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها.

خوردن دارچین چه بصورت پاشیدن روی غذا، چه بگونه جوشاندن و دم کردن که مثل چای تهیه کرده باقند یا نبات بیاشامند باز کننده گیر و اشکالات معده و روده و پزندهٔ غذا و لینت دهندهٔ مزاج بلغمی‌ها و سرد مزاجها میباشد.

خوردن دارچین موجب فرح و انبساط دل شده، حفظ قوتهای نفسانی و حیوانی نموده عفونت و اخلاط مضر و سموم بدنی و غذائی را دفع میکند.

دارچین پوست صورت و بدن را جلا داده، باصره را قوت بخشیده، نزله و سرفه رطوبتی و بدی مزاج و عطش مفرط و قلب و گرفتگی و وحشت دل و ترس و هراس را که از سردی باشد دور میسازد.

دارچین هاضمه را قوت بخشیده، جنون و مالیخولیا را به تخفیف آورده تقویت قوای رئیسه بدن مانند مغز و قلب و دل و کبد میکند.

دارچین بول و حیض بسته را رانده، زیاد خوردنش جنین را ساقط میکند.

دارچین بادهای غلیظ مانند باد و نفخ شکم و اندام و ورم اعضای درون و برون را رفع و جگر و طحال را اصلاح و مسامات عروق را باز و درد کلیه و شاش‌بند را رفع می‌کند.

دارچین بد بوئی دهان را دور و شهوت و میل جماع را تقویت و رطوبات دماغی را جمع و صوت و صدا را باز میکند.

دارچین مایعات لزج و رطوبات قصبهٔ ریه و حنجره و هر رطوبت که از بلغم و زیادی آب بدن باشد را دور میسازد.

دارچین اقسام فتق (باد ــ ورم) مانند ورم بیضه و ورم شکم و دست و پا را

دفع و عفونت را از زخمها دور میکند.

دارچین امراض دماغی و مغزی مانند فکر و خیال و ترس و وسوسه و مالیخولیا و جنون را که از زیادی رطوبت و بلغم باشد و همچنین عصبانیت و کم تحملی و بیحوصلگی از سردی را رفع میکند.

خوردن جوشانده دارچین و مصطکی آروغ و ناراحتی آنرا رفع و تقویت دستگاه گوارش بلغمی مزاجها میکند.

کشیدن دارچین بچشم که آنرا مانند غبار سائیده مثل سرمه یکی دو میل بچشم بکشند جهت قوت باصره و رسانیدن اثر دواهای معالج بچشم دارای اثر سریع می‌باشد.

مالیدن خیساندهٔ او بر آلت لذت جماع را چندان میسازد.

ضماد دارچین که با آب خمیر کرده بمالند یا روی جراحت بگذارند جوش های آبدار را خشک و مالیدن بر پوست مبتلا به برص رافع لک و پیس آن میباشد.

مالیدن دارچین خیسانده که مثال سِدر بتن بمالند تب و لرزهای بلغمی و سوداوی را رفع و جهت رفع رعشه و لرزش عضلات بی‌اندازه مفید میباشد.

خوردن دارچین و مالیدن آن بصورت خمیر بر بواسیر موجب ضعف و از میان رفتن بواسیر شده درد و ورم آنرا تسکین میدهد.

مالیدن دارچین خیسانده بر پشت چشم و اطراف آن رفع پریدن چشم میکند.

روغن دارچین که هر ۵۰ گرم دارچین را در ۳۰۰ گرم روغن کنجد ریخته یک هفته بگذارند و در هر فرصت هم بزنند و صاف کنند در جمیع افعال مانند خود دارچین میباشد و مالیدنش بر بدن لرزش و رعشه و لقوه و فلج و مثل آن را رفع میکند.

مالیدن روغن دارچین بر محل گزیده شده، زهر عقرب و رتیل و کَنِه و مثل آنرا بیرون آورده رفع قشعریره (جمع شدن پوست و راست شدن مو که از ترس و

تعجب و سرما و مثل آن باشد) میکند.

مالیدن روغن دارچین بر بدن قاطع تبهای دائمی که از غلبه خلط بلغم بهمرسیده باشد میباشد.

عرق دارچین که مثل عرق بید و کاسنی و بیدمشک اخذ میکنند از خود او سریع الاثرتر و در رفع یرقان (زردی) و بادهای رحم و مقعد که از رطوبت و سردی باشد بیعدیل میباشد.

چکاندن عرق دارچین در گوش رفع سنگینی گوش میکند.

دارچین مضر حال گرم مزاجها و صفراوئی‌ها و مضر مثانه ایشان و مصلحش خوردن کتیرا و لیموی شیرین و مغز خیار میباشد.

دل ــ دل گوسفند

علاج امراض: شبکوری، سستی عضلات، دل ومغز، شکم و امعاء

با طبیعت گرم و خشک و دیر هضم و دیرگذر و بهترین آن دل پرندگان و دل بره میباشد، مفید حال سرد مزاجها.

دل خوب پخته شده تقویت دل و رفع خفقان (قلب گرفتگی) میکند.

چکاندن خونابه دل که از کباب کردن او بچکد شبکوری را رفع میکند و مجرب می‌باشد.

بوعلی سینا گوید هر عضو را با خوردن مثل آن باید علاج نمود باین صورت که ناراحتی قلب را با خوردن دل و مغز را با مغز و شکم و امعاء را با سیرابی و شیردان و سنگ‌دان و سستی عضلات دست و پا را با خوردن پاچه و آب آن و این ساده‌ترین راه علاج اعضاء و اندام میباشد.

دنبه

معالج امراض: اعصاب و عضلات، خشک و کوفتگی، هضم و اشتها، جهیدن اعضاء

مراد دنبهٔ گوسفند است با طبیعت گرم و تر مفید حال سوداوی (خشک) مزاجها، در خاصیت نرم کنندگی ورمهای سفت و لینت اعصاب.

چون دنبه را ورقه کرده ببندند تا متعفن شود علاج خشکی و کوفتگی و رنج عضو و تشنج (لرزیدن و جهیدن عضو) و عضو خشک شده و کزاز را مجرب و چرب کردن با آن بدن را قبل از استحمام باعث نرم کردن پوست و مسامات میباشد.

دنبه دیر هضم و مانع میل طعام و ضعیف کنندهٔ اشتها و بسا که پرخوردن آن در سرد مزاجها مرگ مفاجا بیاورد، و مصلحش که رفع مضرت آن میکند سرکه و ترشیجات و ادویهٔ گرم طبیعت میباشد.

دوغ

علاج امراض: فشار خون، زهر و سم، معده، اسهال، تب دق، تشنگی، غش و ضعف

با طبیعت سرد و تر، مفید حال گرم مزاجها.

دوغ تازه که چربی ماست آنرا کاملاً گرفته باشند فشار و غلیان خون را فرو نشانیده تحریک اشتها و باء گرم مزاجها میکند.

دوغ تازه بدن گرم مزاجها را فربه و حرارت را در مزاج و وجود آنها نشانیده حدت و اذیت سموم گرم را دفع میکند.

نوشیدن دوغ، دق تشنگی و معده حار و التهاب کبد را خاموش میکند.

خوردن دوغ با زنگ آهن و (اطریفل) معده را قوت داده و با سنگ و آهن داغ کردهٔ او که سنگ و آهن را در آتش تابیده در دوغ انداخته پس از سرد شدن بخورند اسهال گرم را بند آورده، بدن را چاق میکند.

خوردن دوغ با نان خشک که دوغ آن بمقدار کافی خورده شود و نان آن از ۳۰ گرم تجاوز نکند تب دق را قطع میسازد.

چون تخم خرفه را کوبیده در دوغ خیسانده، خشک کرده، سه مرتبه تکرار کنند و خشک کنند، خوردن اندکی از آن رفع تشنگی و طلب آب تا چند روز میکند و این از اسرار مرتاضین میباشد.

دوغ در تبهای خلطی که از غلبهٔ یکی از اخلاط بوده باشد در معده متعفن میگردد و اصلاح آن باء قی کردن و خوردن سکنجبین که با به پخته شده باشد میشود و چون در معدهٔ رطوبتی مزاج ترش شود باعث غش و ضعف و مصلح او خوردن شیرینی‌ها و مرباهای گرم مزاج مانند عسل و مربای شقاقل و امثال آن میباشد.

رز ــ درخت انگور

علاج امراض: بی‌اشتهائی، تنگ نفس، قی و غثیان، خفقان قلب، زخم روده، التهاب، بواسیر، اعصاب

با طبیعت سرد و خشک، مفید حال گرم مزاجها و بلغمی‌ها.

برگ و عصاره برگ درخت مومعده‌های گرم را قوت بخشیده قی و غثیان را رفع و حفظ جنین از اسقاط میکند.

چون برگ رز را جوشانده، صاف کنند و با قند بقوام آورند جهت تحریک

اشتها و رفع صفرا و خمار و اخلاط رقیقهٔ معده و خفقان صفراوی و غثیان و اسهال نافع و گاه باشد که بسبب قوت جلا دهندگی باعث گشودگی مزاج میشود.

آشامیدن عصارهٔ برگ مو خمار را رفع و تنگی نفس را فایده و بول را باز و زخم روده و اسهال را نفع میدهد، خواه با نوشیدن، خواه با حقنه (اماله) ضماد برگ و ساقهٔ او جهت درد سر و ابتدای ورم گرم معده و سایر اعضا و التهاب اورام، خصوصاً با آرد جو مفید و خوردن صمغ و آب منجمد درخت انگور بسیار جلا دهنده و یا بس بوده که اسهال را نفع میدهد.

آشامیدن صمغ او با شراب سنگ مثانه را اخراج و رفع رنج طحال میکند.

ضماد صمغ او بیماری پوست را رفع و خارش پراکنده را مفید و بسیار مالیدنش با روغن زیتون موی را نازک و زائل میسازد.

آب چوب رز که در حین سوختن تراوش کند، رفع زگیل میکند.

خاکستر چوب و تراشهٔ او که کاملاً نرم شده باشد با سرکه رفع بواسیر و با روغن گلسرخ و سرکه و سداب رفع ورم طحال میکند.

آب چوب و سائیده چوب او با پیه کهنه و روغن زیتون و عسل استخوان شکافته را بهم آورده سستی مفاصل را رفع و عصب را محکم میسازد.

آب چکیده از سوخته چوب او با بوره ارمنی گوشت زیادی زخمها را برده و با سرکه رفع گزیدگی حشرات و دندان سگ دیوانه و ورم غده مانند میکند.

مالیدن گرم کردهٔ همین مخلوط بواسیر را سود بخشیده، خوردن مقدار دو نخود آن، زخم روده را بهبود میدهد.

خوردن شکوفهٔ رز، خاصه رز بیابانی، بمقدار یک الی دو مثقال حبس اسهال کرده، بول بسته را باز و خون گشوده را از خارج و داخل بند میآورد.

خوردن شکوفهٔ او معده را قوت بخشیده، مانع ترش شدن طعام در معده و ضماد او رفع ورم و التهاب معده و ورم چشم و خارش و جوش و جراحات خبیثه

میکند.

خوردن شکوفه او مواد گرم بدن را رفع و برداشتنش حیض جاری را قطع می‌کند.

چون شکوفه رز را در سفالی بسوزانند و غبار مانند سائیده در چشم کنند درد آنرا برطرف و با عسل عقربک (جراحت گوشه ناخن) و دانه پلک (سنده‌سلام) و سستی بن دندان و خون او را سود میدهد.

آب پختهٔ ریشه رز بقدر۱۵۰ گرم با قدری شکر مسهل رطوبات و زرداب می‌باشد.

سوزاندهٔ پوست رز که بدندان کشیده مسواک کنند در قطع خون لثه مجرب میباشد.

روغن رز که شکوفهٔ آنرا در روغن زیتون کرده بعد از سه روز تجدید نمایند «مرتب شکوفه ریخته پس از سه روز چلانده دور ریخته تازه بریزند» با قوه جمع کننده و منع کننده و قائم‌مقام روغن گل سرخ و مالیدنش عرق را بند آورده، جراحات دونده و جوشش دهان را علاج میکند.

روغن خوردن ـــ روغن حیوانی

علاج امراض: سم خورده، خشکی پوست، حلق و گلو، سرفه،
طحال، کلیه، شاش‌بند، دل‌پیچه، اسهال

لطیفترین روغن‌ها روغن گاو، بشرط تازگی، و هر چه مانده و کهنه بشود بر گرمی و خشکی و ناراحتیش میافزاید، اگر چه کلیه لبنیات را تازگی آنها مفید میباشد.

روغن محلل و پزندهٔ اورام و سخت شده‌ها و مقاوم در برابر سموم و زهرها و

مانع رسیدن زهر سم مار افعی به قلب میباشد.

مالیدن روغن پوست بدن را نرم ساخته، باعث پاک شدن جلد از فضول و سیاهی ها میباشد.

چکاندن روغن در بینی و خوردن آن فضول و کثافت آنرا پاک میکند.

روغن باعث چاقی بدن و رافع یبوست و خشکی پوست بدن و مالیدنش بر گلو رفع خشکی حلق و جلوگیری از سرفه میکند.

کره و روغن گاو مفید یرقان (زردی) و طحال و سنگ کلیه و آشامیدن تا یک سیر (۷۵) گرم او با شکر شاش‌بند و عسر بول را مجرب و خوردنش با آب گرم و قی کردن رفع سموم خوردنی ها میکند.

امالهٔ روغن با آب خاکستر (خاکستر را در آب ریختن و آب روی آنرا گرفتن) رفع زحیر (دل‌پیچه ــ اسهال با پیچ و درد) و زخم روده میکند ــ برداشتن روغن با پیه مرغ که پیه را در روغن بطوریکه نسوزد و بالای آتش ملایم باشد ذوب کنند و با پنبه یا پارچهٔ تمیز بخود برگیرند رحم را از کثافات پاک و قطع بواسیر و خونریزی و شقاق میکند.

کشیدن روغن پاکیزهٔ خالص بیغش با سائیدهٔ تاجریزی بچشم معالج ضربان (کوبیدن) چشم میباشد.

مالیدن روغن بر داخل و خارج گلو تسکین خناق و درد و جراحت آن میدهد.

مالیدن مکرر او بر اورام رفع ورم و مالیدنش بر جراحاتی که لازم نباشد دهانهٔ آنها بهم بیاید جلوگیری از بهم آمدن دهانه زخم میکند.

مالیدن روغن کهنه با حنا جهت جرب (خارش ــ جوشهای خارش‌دار) بیعدیل میباشد.

خوردن زیاد آن مضر امراض رطوبی و مولد صفرا در گرم مزاجها و ناراحت کنندهٔ معدهٔ ضعیف و هاضمه و مصلحش در گرم مزاجها ترشیها و در سرد مزاجها

شیرینی ها میباشد.

روناس

علاج امراض: حیض و شیر و عرق، سقط جنین، سستی اعضاء، درد ورک، عرق‌النساء، کبد و طحال

کوبیدهٔ ریشه گیاهی که مورد استفاده رنگرزان بوده، زنان نیز در قدیم با آن همراه (رنگ) موی سر و ابرو سیاه میکردند.

با طبیعت گرم و خشک، مفید حال تر طبیعت ها و سرد مزاجها. خوردن مقدار دو سه نخود آن گیر و انسداد معده و روده را باز کرده حیض و شیر و عرق و ادرار را روان میسازد.

خوردن و برداشتن او موجب سقط جنین میشود.

پختن او با عسل و بستنش بعضو درد ورک و عرق‌النساء و سستی اعضاء و أندام را برطرف میسازد.

مالیدن پخته او با عسل یرقان و فلج را رفع میکند.

خوردن قاشقی از پخته او با سکنجبین یا ضمادش بمحل درد رفع سنگینی و ناراحتی کبد و طحال میکند.

برداشتنش حیض را رانده اسقاط جنین و مشیمه میکند.

خورنده اش باید هر روز به حمام برود و چون در خوردن دارای ضرر زیاد مانند بول خون و مضر مثانه است بهتر ترک خوراک آنست و رافع ضررش کتیرا و بادیان میباشد.

ریباس

علاج امراض: جگر و احشاء، قی و غثیان، خون، صفراء، مستی و خمار، خفقان، ترس و دلهره، مالیخولیا، اسهال

با طبیعت سرد و خشک، با قوه قابضه (جمع کننده) مفید حال گرم مزاجها.

خوردن ریباس معده و جگر و احشاء گرم مزاج را قوت میبخشد.

ریباس تشنگی را برطرف و قطع قی و غثیان میکند.

ریباس حدت و اذیت خون و صفرا را تسکین میدهد.

خوردن ریباس چه بصورت آب سادهٔ او و چه بصورت شربت و چه بطور غذا در اثرات یکسان و رفع مستی و ناراحتی خمار میکند.

ریباس بواسیر گرم را تسکین بخشیده، طاعون و وبا و خفقان دل و وسواس و مالیخولیا و اسهال و یرقان و تبهای حاره و کل امراض حار و آنچه را که از گرمی باشد علاج میباشد.

خوردن ریباس اشتها را در گرم مزاجها تحریک میکند.

خوردن ریباس جلوگیری از بروز دمل و جوش و خارش و کورک و مثل آن میکند.

چکاندن آب ریباس در چشم سبب تقویت نور بصر در گرم مزاجها میباشد و رفع لک سفید چشم آنان میکند.

ضماد ریباس با آرد جو که هر دو را با هم کوبیده باشند و بر بدن بمالند جلوگیری از جوش و کورک و رفع باد سرخ میکند.

شربت ریباس نافع وحشت و خیالات و جنون و بخارات و سوزش و سوختگی در گرم مزاجها میباشد.

ریباس مضر سینه و باه و جمع کنندهٔ اعصاب در سرد مزاجها و مورث قولنج و درد و رنج شکم آنان بوده، شربت نعنا و عود و خوردن بیدمشک و عسل و از

این قبیل رفع مضرات آن میکند.

ریحان

علاج امراض: دل و دماغ، معده، جماع، نعوظ، حیض، عرق، عطسه، ورم، قلب، غش، سنگ مثانه

در طبیعت گرم و خشک همراه رطوبت مفید، سودمند حال سرد مزاجها.

خوردن ریحان قوت معده و دل و دماغ داده، شادی و نشاط آورده تقویت فم معده کرده نعوظ و میل جماع می‌آورد.

ریحان شیر زنان را زیاد و جاری ساخته، حیض و عرق را روان و ورم ها را پخته تحلیل میدهد و بوئیدن کوبیده او که در دستمال کرده ببویند عطسه میآورد.

ریحان طبیعت را نرم و مزاج را ملین و گرفتگی قلب را رفع و غش و تنگ نفس و ضعف کبد سرد و گیرهای طحال را دفع و شامه را تقویت و سنگ مثانه را میریزاند.

چکاندن آب ریحان با سرکه و کافور در بینی خون‌دماغ را بند میآورد.

پاشیدن گرد کوبیدهٔ او که مثل غبار شده باشد در چشم آب‌ریزش چشم را رفع و نور آنرا زیاد و باعث بینائی و قوت چشم میشود.

مالیدن آب آن بر پشت و حوالی چشم ورم چشم و آب و کثافت جاری آنرا رفع و مالیدن آن بمحل گزیدگی عقرب و زنبور و مار آبی درد آنرا ساکن و زهر آنرا خنثی میسازد.

کوبیدهٔ ریحان با آرد جو و روغن گل سرخ یا بادام و سرکه که خمیر کرده بگذارند ورم گرم را برده و ضماد آن بر پستان درد و ورم پستان را مفید و مانع ورم پستان شده و تولید شیر میکند.

جویدن آن دهان را خوشبو و کندی دندان را برطرف و اخلاط و رطوبت سینه و شش را رفع میکند.

چون برگ ریحان را لوله کرده در گوش کنند درد گوش را برطرف میکند.

خوردن تخم او مانع تولد سودا و مفید شاش‌بند و فرو برنده نفخ و باد شکم می‌باشد.

کوبیدهٔ او که با آب خمیر کرده بر پستان گذارند موجب زیادی شیر میشود.

نیم مثقال از تخم ریحان را که با شربت قند بخورند باعث قوت قلب میشود.

تخم او بنام تخم شربتی را که مشتی کوبیده بجوشانند و صاف کنند و آنرا با یک استکان روغن زیتون چندان بجوشانند تا آب تمام شده روغن بماند و آنرا سه روز با آب گرم بخورند کرم معده را میریزاند.

روغن او که بهمین صورت تهیه شود و بمالند درد و رنج های اندام را که از سردی و سرمازدگی و رطوبت بهم رسیده باشد علاج و رطوبات را تحلیل برده، باعث تقویت اعصاب میشود.

زاج

علاج امراض: ورمهای سفت شده، جرب وسودا، خارش فرج و مقعد، جراحات و عفونت، خونریزی، خون‌دماغ

زاج یا ذاک یا زاق جماد معدنی‌ایست شبیه سنگ در رنگهای سفید و سرخ و زرد و مایل به سبز با محل استفاده‌های فراوان که از همه جا مثل عطاری‌ها به سهولت فراهم شده بدست میآید.

با طبیت گرم و خشک، مفید حال رطوبتی‌ها و سرد مزاجها.

مالیدن آب زاج که او را در آب حل کرده باشند با آب گشنیز باد سرخ و

ورم سفت شبیه به خنازیر بنام (سعفه) را که به گوشت چسبیده باشد وجرب (سودا) و حکه (خارش مقعد و فرج و پوست) را رفع میکند.

پاشیدن سائیدهٔ زاج بر روی زخمهای بد خراب و جراحات عفونی باعث بهبود و جمع شدن و علاج آنها میشود.

پاشیدن سائیدهٔ زاج بر روی جراحاتی که خون از آنها جریان داشته باشد قطع جریانِ خون آنها میکند.

دمیدن همین سائیده که مثل غبار نرم شده باشد در بینی قطع رعاف (خون‌دماغ) میکند.

پاشیدن غبار زاج در چشم یا کشیدنش مثل سرمه زخم گوشه‌های چشم و چرک و فساد جاری آنرا علاج و خشک میکند.

مالیدن سائیده زاج با عسل بر بواسیر و نواصیر (بواسیر چرکی) باعث بهبود و علاج آن میگردد.

مالیدن سائیدهٔ زاج و عسل بر زخم پشت گوش جراحت آنرا بهبود بخشیده و چکاندنش در گوش رفع چرک آن میکند.

خوردن نرم کردهٔ زاج با آب تا مقدار چهار نخود در کشتن اقسام کرم معده مجرب و زیاده از شش نخود او کشندهٔ از طریق مرض سل میباشد.

چون دو جزو او را با یک جزو اقلیمیا (داروئی موجود) و سرکهٔ کهنه سائیده در ظرف سفال ریخته چهل روز در آفتاب گرم تابستان گذارند و به بدن بمالند لک بد رنگ و کثافت پوست را پاک میکند.

مالیدن همین مایع بر روی زخمی که گوشت زیاد آورده باشد سبب بردن اضافی آن میگردد.

غرغرهٔ اقسام زاج یعنی هر رنگ و هر نوع باشد با سرکه در فرو انداختن و بیرون آوردن زالوئی که بحلق چسبیده باشد بیمانند میباشد.

مالیدن سرکه‌ای که زاج در او حل کرده باشند به سر، باعث سیاه کردن موی

سر میشود.

اکثراً زاج سفید حال سرد مزاجها و زیان‌آور گرم مزاجها بوده خصوصاً در خوردن و آشامیدن و رفع ضررش را شیر تازه و روغن تازه میکند.

زردآلو

علاج امراض: کرم وقبض شکم، التهاب، خون وصفرا، تب گرم، برص و لک وپیس، سنگ کلیه

بهترین آن شیرین پر آب و کم جرم آنست و خشک او بهتر از تازهٔ آن میباشد، با طبیعت سرد و تر، مفید حال گرم مزاجها.

خوردن زردآلو گیر و سده‌های درون را باز کرده باعث تلیین مزاج و نرم شدن سفتی‌ها و بستگی‌ها میشود.

زردآلوی شیرین موافق گرم مزاجها که مزاج را لینت داده تا در معده فاسد نشده باشد جلوگیری از تشنگی و التهاب میکند.

زردآلو غلیان و ناراحتی را تسکین داده، خون و صفرا را نفع رسانده، خصوصاً ترش او که آروغ را رفع میکند.

چون خشک او را خیسانده، بیمار تب گرم و سرد بخورد و آب گرم و عسل بعد از آن بنوشد وقتی بکند اخلاط مزاحم بدن او را رفع کرده تب او قطع میشود.

هرگاه بعد از خوردن زردآلو خون بگیرد خون سفید رنگ مشاهده میشود و لذا مداومت بآن باعث برص و لک سفید میگردد.

مغز دانه تلخ او گرم و خشک و مغز شیرین او گرم و تر و باددار و روغن همه قسم آن بادشکن و ملین و ریزانندهٔ سنگ کلیه میباشد.

مالیدن روغن مغز زردآلو خشکی و زبری پوست را برطرف و غرغره‌ش

خشونت حلق را دور میسازد.

خوردن بقدر یکمثقال (۵ گرم) از روغن مغز تلخ او کرم را کشته مسهل قوی بیرون آوردن کرم میباشد.

خوردن و مالیدن روغن مغز او ورمها از جمله ورم مقعد را نرم و سنگ کلیه را ریخته و دل‌پیچهٔ سرد و بواسیر ظاهری و داخلی را رفع میکند.

مالیدن روغن آن با تریاک مسکن جمیع دردهای اندام بوده، چکاندن آن در گوش قطع درد گوش کرده سریع الاثر و در سایر افعال نزدیک به روغن بادام تلخ میباشد.

خوردن آب برگ پختهٔ او کرم معده را ریخته، مالیدنش ورمها را تحلیل برده، خوردن برگ خشک سائیدهٔ او بمقدار کفی قطع اسهال و خوردن سائیدهٔ شکوفه او قطع خونریزی باطنی و پاشیدنش بر زخم قطع خونریزی جراحات میکند.

مقدار خوراک از روغن او تا دو مثقال ۱۰ گرم میباشد.

زردچوبه

علاج امراض: یرقان، استسقا، خارش وزخم، نورچشم، درد دندان

با طبیعت گرم و خشک، مفید حال بلغمی‌ها و سرد مزاجها.

زردچوبه گیر و ورم و سدهٔ جگر و یرقان و استسقا را نفع میدهد.

ضماد او با شراب «خمیر کردنش با شراب و گذاردن یا مالیدن» جوش و سوزهٔ بدن را رفع میکند و مالیدنش با شراب رافع خارش میباشد.

پاشیدن سائیدهٔ او خون و رطوبت زخم را خشک میکند.

جویدن و مسواک کردن با آن درد دندان را دور میسازد.

سرمهٔ او که مانند غبار سائیده بکشند تقویت نور بصر و سفیدی اندک چشم می‌کند.

داخل کردن زردچوبه در مرهمها تحلیل اورام قروح داده، جراحات را نفع میدهد.

بغایت مضر قلب و مصلحش لیموترش و لیموشیرین و بالنگ می‌باشد.

زرشک

معالج امراض: قلب وجگر، معده، هضم، احشاء و امعاء، ورمها، ضعف اشتها، قبض وبستگی، خفقان قلب، غثیان

با طبیعت سرد و خشک و قابض (بهم آورنده). مفید حال گرم مزاجها.

خوردن زرشک صفرائی‌ها و گرم مزاجها را مفید و باعث قوت دل و جگر و معده ایشان شده، مانع ریختن مواد فاسد باعضا میباشد.

زرشک قاطع صفرا و رافع تشنگی و عطش دائمی و مسکن حرارت معده و کبد و باعث جریان خون وبا ادویه گرم جهت سرد مزاجها و با افسنتین (گیاهی موجود با اثر داروئی) که شربت کرده بخورند جهت تقویت هاضمه و آب زرشک رفع قی و غثیان میکند.

خوردن زرشک با زعفران که بصورت مربا بخورند سفتی و ورم جگر را نافع و خوردن آن به تنهائی زخم معده و اسهال را مفید و اسهالی را که از ضعف احشاء باشد درمان میکند.

چون زرشک را کوبیده بصورت خمیر ضماد کرده بگذارند ورمهای گرم را که در اعضاء ظاهر شده باشد صاف و شربت زرشک که یک جزو آب زرشک و نیمی آب لیمو و یک جزو آب بوده با شکربه قوام آورند جهت سموم کشنده و

گزیدن مار و افعی و خفقان و غثیان و ضعف اشتها مؤثر و مجرب می‌باشد.

هرگاه آب ترنج و مروارید سائیده را به مربا یا شربت زرشک اضافه کرده بخورند در جمیع امراض بی‌عدیل و قائم‌مقام تریاق میباشد.

عصاره آب و شربت زرشک در افعال قویتر و لطیف‌تر از خود آن و بدلش دو وزن آن زرشک بی‌دانه. و برای رفع قبض و بستگی آن بهتر آن است که با شکر خورده شده یا بصورت شربت و مربا درآورند.

زعفران

علاج امراض: بیهوشی و کم حواسی، عفونت، بستگی بول، شهوت و جماع، ثقل و گیر، طحال و جگر، زایمان، سنگ کلیه، رحم و مقعد، آب ریزش

با طبیعت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها و مرطوبی‌ها.

خوردن زعفران فرح و انبساط آورده، مقوی فهم و حواس میباشد.

زعفران باعث پختن و تحلیل طعام شده رفع عفونت غذا و اخلاط میکند.

زعفران اخلاط بلغمی را از میان برده بول بسته را باز و بول باز را بند میآورد.

خوردن زعفران محرک شهوت جماع و مقوی باه بوده تقویت روح حیوانی (شهوت و غضب) و جگر و احشاء و آلات تنفس میکند.

خوردن زعفران خنده و سرور و مضحکه آورده، چرک پوست و بشره و کلیه را پاک میکند.

زعفران خواب‌آور و جهت باز کردن گیر و بستگی‌های مزاحم جگر و طحال و رسانیدن قوهٔ ادویهٔ باعضاء مؤثر میباشد.

خوردن دو سه نخود او موجب سرعت زایمان شده، رفع زحمت آن میکند.

خوردن در هر روز تا ۵ — ۶ـ قیراط هر قیراط (معادل چهار جو) زعفران رفع بیماری طحال و آشامیدن او در شربت رفع خمار میکند.

خوردن همین مقدار در چند روز با عسل سنگ کلیه را میریزاند.

مالیدن زعفران به پشت چشم رافع آب ریزش و رطوبات و سرخی چشم و مالیدنش بر گوش رافع ورم گوش و بر جلوسر و پیشانی، رافع درد سر و بیخوابی سرد مزاجها میباشد.

در کیسهٔ کوچک ریختن و آویختن آن در زیر جامه رفع درد رحم و مقعد رطوبتی‌ها و بلغمی‌ها میکند.

سرمهٔ زعفران که سائیده یا میل بچشم بکشند باعث نور و جلای بصر شده، رفع آب ریزش و پردهٔ جلو دیده و نور زدگی و خارش و جراحت آن میکند.

پاشیدن سائیده زعفران بر روی زخم جلوگیری از سیلان (خون آمدن) آن میکند.

مالیدن سائیدهٔ زعفران و فرفیون (نوعی صمغ، موجود) که با آب حل کرده باشند بر مفاصل و نقرس رافع آزار آن میشود.

چکاندن آبی که در آن زعفران حل کرده باشند در بینی درد سر و بیخوابی را رفع می‌کند.

گفته‌اند چون مقدار ۲۵، ۳۰ گرم آنرا نرم کرده، با کمی لعاب مالیده بصورت گردوئی درآورده زن بخود آویزد رفع سخت‌زائی او نموده باعث سرعت و سهولت ولادت او میشود و آویختن آن بر مادیان حامله نیز جهت تسهیل ولادتش دارای همین اثر میباشد.

چون زعفران را در روغن زیتون یا کنجد پنج روزخیسانده، هر روز بر هم زنند و در آخر صاف کنند، مالیدنش بر عصب ضعیف باعث تقویت آن و بر رحم، رافع نفخ و سفتی و ورم او میگردد.

مالیدن این روغن نرم کنندهٔ هر عضو سست شده و خشک شده بوده و در

بینی چکاندنش خواب‌آور میباشد.

مالیدن روغن زعفران بر پهلو رافع درد پهلو و ذات‌الجنب میباشد.

مالیدن آن بر داخل رحم، رحم را از فضول و کثافات و جراحات و جوش و ثبور پاک میسازد.

برداشتن این روغن با موم و مغز استخوان قلم که پنبهٔ طبیعی یا پارچهٔ پنبه‌ای نرم بآن آغشته زن بخود برگیرد هر زخم و جراحت عفونی سخت علاج و جراحات خبیثه مانند سوزاک و سفلیس و سرطان زخمی را نافع و سبب التیام آن میشود.

برگ گیاه زعفران که سائیده بر جراحات بپاشند باعث بهبود و مانع دویدن و رسیدن جراحت بدیگر نقاط بدن میشود.

پر کردن میان سیب که آنرا خالی کرده، زعفران پر کنند و بو کنند در رفع خناق (دیفتری) و درد و رنج گلو و ذات‌الجنب بیعدیل میباشد.

خوردن و بوئیدن و هر نوع عمل دیگر زعفران مضر حال محرورین یعنی گرم مزاجها و خشک طبیعت‌ها و مفید حال بلغمی‌ها و سرد مزاجها و در صفراوی‌ها مضر اعصاب و تکدر حواس و ضعیف کننده اشتها و غثیان‌آور و مصلحش سکنجبین و آب انار و آب کدو و مغز خیار و آب لیمو ومثل آن میباشد.

زِفت

علاج امراض: خون‌مردگی، ضرب‌دیدگی، سینه وحلق، لک ناخن، لک وپیس، شقاق وترک، مقعد وفرج، زالو، جراحت دهان

مایعی سیاه سیال که از درخت صنوبر بیرون میآورند و نوع دومی زفت دریائی است که بنام قیر شناخته شده است و تقریباً هر دو را خاصیت یکسان میباشد،

بصورت مایع و جامد، با طبیعت گرم و خشک، مفید حال امزجهٔ سرد و تر.

چون زفت را بر محل خون مرده و ضرب دیده ضماد کنند خون فاسد را از زیر جلد بظاهر میآورد و پاک میکند.

خوردن بمقدار یک نخود از آن سینه و حلق را از چرک و اخلاط پاک میسازد.

خوردن همین مقدار از او با شکر رفع سمیت ادویهٔ قتاله و اغذیهٔ مسموم میکند.

مالیدن آن بر بدن و نگاهداشتنش یکی دو ساعت سبب فربهی میشود.

گذاشتن قیر با نمک بر محل گزیدگی جانور باعث رفع زهر آن جانور شده، بهبود میآورد.

گذاشتن زفت که با موم حل کرده باشند بر روی ناخن رفع لک و سفیدی روی ناخن میکند.

مالیدن زفت و موم ببدن رفع ورم و سختی و لک و پیس سیاه و سفید پوست میکند.

گذاشتن ضماد زفت و موم بر شقاق مقعد و فرج باعث بهبود آنها شده، همچنین رافع جراحت دهان مثانه و مالیدنش بر دست و پا رافع ترک آنها میباشد.

مالیدن آن با عسل بر روی زخم باعث پاک شدن چرک زخم و بر روی ریشهٔ ناخن نیکو کشتن آن میشود.

چسباندن زفت و موم بر وسط سر پس از تراشیدن باعث بیرون آمدن زالوی بحلق چسبیده میشود.

گذاشتن آن با شکر بر زخم خوره، بهر قسم که باشد مفید و بر جرب (جراحت و جوش خارش‌دار) حیوانات علاج مرض آن میکند.

مالیدن زفت با شکر بر بدن باعث تمدد اعصاب و رافع عرق‌النساء میباشد.

مالیدن زفت و شکر برداء الثعلب (نقطه هائی از سر و ریش که مبتلا بمرض ریزش مو میشوند) موی ریختهٔ آن نقاط را میرویاند.

گذاشتن زفت و آرد جو بر خنازیر سبب بهبود آن میشود.

خوردن آن مضر سر و شش و رفع ضررش را کتیرا و بنفشه میکند.

زنجبیل

علاج امراض: ذهن و حافظه، بادها، معده، جگر، حلق و دماغ، لقوه، مفاصل، تقطیر بول، یرقان، اسهال

با طبیعت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها و بلغمی ها.

خوردن زنجبیل مبهی یعنی نعوظ آور و تحلیل برندهٔ بادهای غلیظ معده و امعاء و جمع کنندهٔ رطوبات میباشد.

زنجبیل رافع تشنگی بلغمی و مقوی معده و جگر و حافظه بوده دفع سموم حیوانی میکند.

زنجبیل اخلاط غلیظ را دفع و رطوبات دماغ و حلق و بینی را رفع میکند.

خوردن زنجبیل در هوای سرد مانع اذیت برودت آن میشود.

خوردن زنجبیل فالج و لقوه و مفاصل و درد ساقها را فایده میکند.

زنجبیل کرم معده و یرقان و تقطیر بول (قطره قطره آمدن ادرار) و اسهالی که از غذای مسموم باشد را رفع میکند.

خوردن زنجبیل با نبات رافع مضرت میوه های تازه و رطوبت معده میباشد.

پاشیدن زنجبیل کوبیده بر روی تخم مرغ عسلی و خوردن آن منی را زیاد و میل جماع را بیش میکند.

خوردن زنجبیل با (خولنجان) و پسته در تقویت باء بیمانند میباشد.

سرمهٔ زنجبیل که آنرا چندان سائیده تا بنرمی غبار بشود پردهٔ چشم و سفیدی و دانهٔ آنرا رفع میکند.

ضماد کوبیده زنجبیل که با آب خمیر کرده باشند باعث تقویت اعصاب میشود.

گذاشتن ضماد زنجبیل که کوبیده با آب خمیر کرده بگذارند جراحت کزاز را رفع و در رفع باد و ورم بواسیر بیعدیل میباشد.

در دهان داشتن زنجبیل رفع تشنگی و عطشی که از غلبهٔ بلغم بهمرسیده باشد میکند.

مربای زنجبیل محرک باء سرد مزاجها و جهت تقویت و هاضمه پیران و از میان بردن بلغم بیمانند میباشد.

زنجبیل بصورت مختلفه مانند نیمکوب کردن و جوشاندن و با دارچین جوشاندن و با نبات یا قند خوردن و بگونه مربا و بصورت پرورده استعمال میشود.

مضر حال صفراوی‌ها و گرم مزاجها و خشک طبیعت ها بوده که باید از آن احتراز جویند و در قبال فایده‌مند رطوبتی ها و سرد مزاجها مخصوصاً بلغمی ها میباشد و زیاد خوردنش مضر حلق و رفع ضررش عسل و روغن بادام میکند.

زیتون

علاج امراض: لاغری، بیخوابی، شوره سر، سوختگی، لک ناخن، سینه و شش، امور جنسی، سفلیس

با طبیعت گرم باعتدال و قابض، مفید حال بلغمی‌ها و سرد مزاجها.

خوردن دانه سبز رسیدهٔ زیتون که در نمک پرورده شده باشد، «البته با غذا، نه در قبل و بعد از آن» معده را قوت داده و بفعالیت آورده، موجب تحریک

اشتها میشود.

زیتون مزاج را بسته، مورث بیخوابی و لاغری میگردد.

زیتون مبهی و باعث نعوظ سرد مزاجها میشود.

ضماد کوبیده دانه زیتون بر سر، رفع سبوسه و شوره سر میکند.

ضماد نارس زیتون بر سوختگی آتش علاج آن میکند.

مالیدن کوبیدهٔ دانه او با پیه و آرد گندم رفع لک ناخن میکند.

بخور سیاه رسیدهٔ او با هسته که در آب جوشانده سر بر آن گرفته پارچه بر سر انداخته بخار آنرا بسر و سینه برسانند در رفع امراض سینه و شش مفید و دفع سرفه و ناراحتی آن میکند.

ضماد کوبیده برگ تازه او بر زخم آتشک ومثل آن و مالیدنش بر جوشهای سوزش دار باعث بهبود جراحات شده رفع سوزش و جوشش و ناراحتی‌های پوست و منع گسترش مرض میکند.

گذاشتن کوبیدهٔ برگ او بر پشت چشم خشکی و ورم و ناراحتی چشم را برطرف میسازد.

مالیدن و گذاشتن ضماد کوبیدهٔ برگ او اورام و آزار پوست را مقید و بستنش بر سر، درد و خارش و سوزش و پوسته و جوش سر، که مرطوب بوده یا دلمه ببندد را التیام میدهد.

ضماد کردن برگ کوبیدهٔ تازهٔ او با عسل بر عقربک (جراحت مزاحم گوشه انگشت یا ناخن) علاج جراحت آن میکند.

ضماد کوبیدهٔ برگ تازهٔ زیتون با آرد جو بر زیر ناف اسهال را بند میآورد.

جویدن برگ تازهٔ او زخم دندان را درمان و گذاشتن پخته او با آب غوره بحدیکه بقوام برسد بر دندان کرم خورده باعث از میان بردن کرم و مانع سستی و افتادن آن میشود.

مالیدن پختهٔ برگ تازهٔ او در شراب، نقرس و درد مفاصل را رفع میکند.

مضمضهٔ آب او در دهان رفع درد دندان کرم خورده میکند.

امالهٔ آب پختهٔ برگ تازهٔ زیتون زخمهای باطنی، مانند زخم روده و معده و مقعد و رحم را بهبود میدهد.

روغن زیتون در افعال مثل برگ اوست و تنقیه روغن زیتون به رحم قطع خونریزی و لیزابه و رطوبات آن میکند.

ضماد کوبیدهٔ برگ تازهٔ زیتون بر پشت چشم جهت برآمدگی حدقهٔ چشم نافع و قطع ریختن مواد مضر بچشم و خوره پلک میکند.

چون ریشه درخت زیتون را با برگ او جوشانده مضمضه کنند درد سر را تسکین میدهد.

چکاندن آب همین جوشانده جلوگیری از رطوبات و بخارات دماغ میکند.

گذاشتن خمیر کرده ریشهٔ کوبیده او بر جای نیش عقرب در کشیدن زهر عقرب و بهبود جراحت آن آزموده میباشد.

چون شاخه های نازک و برگ او را در کوزهٔ سفال ریخته در تنور بتابند تا بسوزد و بیرون آورده. شراب بپاشند و دومرتبه بسوزانند و غبار مانند سائیده نگاهدارند، سرمه اش دربارهٔ چشم بهتر از توتیا شناخته شده است.

ضماد خاکستر چوب و برگ او با سرکه که بمقدار چهار انگشت بالای عروق و مفصل ناراحت عرق النساء ببندند جهت مجروح ساختن و رفع علت از مجربات میباشد.

همچنین دیگر نیز ضماد سائیده برگ و شاخ او را که خمیر کرده بگذارند در این امر مجرب دانسته اند.

ضماد خاکستر چوب و برگ او با عسل و آب دانهٔ زیتون جهت محل مو ریخته (داء الثعلب) سریع الاثر و در رفع جوشهای لیزابه دار و سوزش دار و خارش دار و مرطوب مؤثر میباشد.

چون شاخهٔ او را بسوزانند و آبی که از سر دیگرش میچکد بگیرند و بر خارش

و شورهٔ سر بمالند علاج مرض او میکند.

شستن سر با آب پختهٔ همه اجزاء او از برگ و شاخه و میوه رفع درد شقیقه و سر و دوار و صداع میکند.

پاشیدن همین جوشانده در خانه باعث گریزاندن حشرات میشود.

مضمضهٔ آب نمکی که زیتون در آن خیسانده باشند استحکام لثه و دندان میدهد.

صمغ زیتون قوی‌تر از کندر و در تقویت ذهن و رفع سرفه مزمن و اخراج بلغم که در دهان گرفته بجوند بیمانند میباشد.

پاشیدن کوبیدهٔ صمغ زیتون بر روی زخم باعث بهبود جراحت و داخل مرهمها سبب روئیدن گوشت میشود.

آشامیدن ۴۰ گرم روغن زیتون با آب جوشاندهٔ جو (ماء الشعیر) مسهل قوی سرد مزاجها و مسکن درد مفاصل و عرق‌النساء و درد کمر میباشد.

ساختن مرهمها با روغن زیتون باعث التیام جراحات و مالیدن او جهت دردهای رطوبتی با اثر سریع میباشد.

روغن زیتون کهنه که چند سال بر او گذشته باشد گرمتر و مؤثرتر از تازهٔ آن و خوردن و مالیدنش محلل غذا و ملین طبع و پاک کننده بشره و جلادهندهٔ پوست میباشد.

مالیدن روغن زیتون کهنه بر اعضا مانع جمود و خشک شدن آن و جلوگیری از ضرر سرمازدگی و هوای سرد میکند.

کشیدن این روغن بچشم تقویت بصر و رفع سفیدی لک چشم میکند.

خوردن تا ۴۰ گرم روغن زیتون با شراب و آب گرم رفع درد و پیچ روده و اخراج کرم معده میکند.

قی کردن وسیلهٔ خوردن روغن زیتون و آب گرم رفع سمیت دواجات سمی میکند.

امالهٔ نیمگرم او قولنج (شکم‌درد) بادی را رفع کرده بهبود میدهد.
خوردن زیاد زیتون و روغن آن مورث بیخوابی و لاغری و مضر شش و سینه بوده، رفع ضررش با خوردن شیرینها میباشد.

زیره

معالج امراض: نفخ وگاز، آروغ، شکم درد، گل و ذغال خوردن، طحال، تنگ نفس

با طبیعت گرم و خشک و لطیف، مفید حال سرد مزاجها و بلغمی‌ها.
خوردن زیره بول و ادرار و شیر و عرق سرد مزاجها را رانده، حبس طبیعت روان و حیض جاری میکند.
زیره تریاق (بهترین دوا) جمیع سموم حشرات و بادشکن و نفخ و گاز معده را دفع میکند.
زیره باعث هضم غذا شده آروغ میآورد.
زیره لطیف کننده غذاهای گوشتی و گوشتهای سفت سخت پخت و رفع تنگ نفس و کرم معده و دل درد و شکم درد بادی و میل گل و ذغال خوردن و امثال آن میکند.
زیره سکسکه رطوبتی و ورم بادی طحال را برطرف میسازد.
زیرهٔ بو داده اسهال رطوبتی را نافع و با سرکه پروردهٔ او (ترشی زیره) که بعد از آن برشته کنند (بو بدهند) بسیار قابض و در قطع اسهال و رطوبات معده قوی‌الاثر میباشد.
امالهٔ پختهٔ زیره بادشکن و نفخ و گاز را برطرف میسازد.
برداشتن زیرهٔ کوبیده با روغن زیتون «که در پارچه زن بخود برگیرد» قطع

حیض میکند.

مضمضهٔ پختهٔ او تسکین درد دندان و نزله‌ها، خصوصاً با بابونه میدهد.

چکاندن آب زیره که زیره را در آن خیسانده باشند جراحت و خارش چشم را برطرف میسازد و با سفیدهٔ تخم‌مرغ درد چشم حار (گرم) و مالیدنش تیره‌گی بشره را رفع میکند.

آب فشردهٔ خیسانده او لک چشم و با نمک جوش و ناخنه پلک را برطرف میسازد.

چکاندن آب زیره با سرکه خون دماغ را قطع میکند و مالیدن او با روغن زیتون ورم طحال و ضمادش با آرد باقلی هر گونه ورم را تحلیل میبرد.

چون آب زیره را بر بدن نوزاد بمالند مادام‌العمر از شپش و تولد آن در امان میباشد.

زیرهٔ سبز ملین طبع و خوردنش در تقطیر بول (قطره قطره آمدن ادرار) و اخراج سنگ مثانه و خون بسته شدهٔ در آن بیمانند میباشد.

خوردن زیره و سرکه سکسکه و کرم معده را رفع میکند.

ضماد زیره و روغن زیتون و عسل رافع رنگ خون مردهٔ زیر جلد و ورم آن میباشد.

خوردن زیاد زیره مضر ریه و باعث زردی رنگ و مصلحش سرکه و مقدار خوراکش تا یکی دو نخود میباشد.

سبوس گندم ــ سبوس

معالج امراض: سرفه، خشکی سینه، درد پستان، ورم، گزیدگی مار و عقرب، مفاصل، زکام، شپش

مراد سبوس گندم است با طبیعت اندک گرم و خشک.

آشامیدن آب پخته سبوس با شکر و عسل، سرفه و خشکی سینه و تنگ نفس را بهبود داده، غذای مفید ناقهین و بیماران میباشد.

ضماد پختهٔ او در شراب یا سرکه شیره و امثال آن تسکین درد پستان و تحلیل ورم آن که از بسته شدن شیر بهمرسیده باشد میدهد.

بستن سبوس و نمک گرم بر محل گزیدگی مار و افعی نافع آن و بستن بر اعضای متورم باعث تحلیل ورم عضو میشود.

پختن او در سرکه و مالیدنش جوشهای مسری و منتشر شونده و جرب دونده و خارش پوست و ورمهای گرم را رفع میکند.

گذاشتن سبوس در سرکه و روغن زیتون پخته رفع ضربان مفاصل میکند.

گذاشتن پختهٔ او در آب ترب بر محل گزیدگی عقرب رافع درد آن می‌باشد.

بخور خیساندهٔ او در سرکه زکام را نفع میدهد.

مالیدن سبوس پختهٔ جو، خارش بدن را رفع میکند.

بخور سبوس عدس رفع رشک و شپش و سبوس باقلی جلوگیری از ریختن موی سر و شکوفهٔ درختان میکند.

سپستان

معالج امراض: سینه و حلق، سرفه خشک، عطش، سوزش بول، خشکی حلق، گرفتگی صدا، زخم روده، تب ها، دمل

داروئی فراوان موجود که عطارها و بذرفروشها فروشند، با طبیعت معتدل و تر، مفید تمام امزجه، خاصه گرم مزاجها.

خوردن استکانی لعاب سپستان که قاشقی از آنرا در استکانی آب جوش

بریزند سینه و حلق خشن ناراحت را نرم و سرفه خشک را آسوده ساخته، تسکین درد و الم آن میدهد.

خوردن لعاب سپستان صفرا و عطش را برطرف میسازد.

لعاب سپستان تقویت معده و روده کرده، سوزش بول را برطرف میکند.

لعاب سپستان زخم روده‌ای را که از خوردن دوای تند بهم رسیده باشد رفع و اصلاح اذیت دواهای مسهل و امثال آن میکند.

خوردن لعاب سپستان تبهای گرم را قطع و بلغم شور را رفع میکند.

چون سپستان را در شیرهٔ خرما پخته بر دمل گذارند سر دمل را گشوده، بهبود میدهد.

مقدار خوردن سپستان از سی عدد تا ۲۰ — ۳۰ گرم و گویند زیادهٔ آن مضر جگر و مصلحش در سرد مزاجها گل سرخ و در گرم مزاجها عناب میباشد.

سدر

علاج امراض: زخم روده و معده، خونریزی داخل، استسقا، سپرز، ریزش مو، اعصاب و عضلات، ورم‌ها

با نام دیگر کُنار و از او مقصود سائیده برگ او میباشد، با طبیعت سرد و خشک، مفید حال گرم مزاجها و رطوبتی‌ها.

چون مشتی سدر را در آب نیمگرم حل کرده تنقیه کنند، زخم روده و معده و احشاء را مفید و با هر چند روز یک بار تکرار تا چند بار علاج آن میکند.

خوردن بمقدار دو سه نخود (قاشق چای‌خوری) آن با آب رافع خونریزی داخلی و زخم امعاء و احشاء و اسهال از ضعف معده میباشد.

خوردن همین مقدار آن رفع عطش و مرض استسقاء و بیماری سپرز میکند.

پاشیدن او بر روی جراحات زخم و جراحات را بهم آورده، بهبود میدهد.
مالیدن خیساندهٔ او با آب بر بدن، چرک و کثافت بدن را برده باعث پاکیزگی و قوت آن میشود.
مالیدن و بستن آن بر سر و مو باعث تقویت و جلوگیری از ریزش آن میکند.
مالیدن سدر بعد از هر شستشو بدن در حمام باعث تقویت اعصاب و عضلات میشود.
ضماد او که آنرا در شراب خیسانده باشند تحلیل ورمهای گرم میدهد.
همچنین ضماد پخته او که جوشانده مانند خمیر بر ورم بگذارند دارای همین اثر و باعث پخته شدن ماده فاسد و نرم شدن و صاف شدن ورم میشود.
چنانچه او را سردمزاج بخورد رفع ضررش با گلقند (گل سرخی که کوبیده گلاب بپاشند و با عسل یا شکر جوشانده معجون سازند) میباشد و چون لازم شود گرم مزاج بخورد برای رفع ضررش باید سکنجبین بخورد.

سرکه

علاج امراض: درد اعضاء، اخلاط مضر، هضم، اشتهاء، طحال، صفرا، تنگی نفس، سموم، انعقاد خون

با طبیعت سرد و خشک و قابض، مفید حال گرم مزاجها.
سرکه جمع کننده و با سرعت نفوذ در اعضاء و رساننده قوهٔ دارو ببدن میباشد.
خوردن سرکه پوست را لطیف و اخلاط غلیظ مضر را رفع میکند.
سرکه رافع تشنگی و کمک هضم غذا میباشد.
خوردن سرکه خونریزی اندام را در داخل و خارج جلوگیری کرده، تحریک

اشتها میکند.

سرکه بلغم را تا حد مفید نگاهداشته اصلاح طحال میکند.

سرکه موافق معده‌های ناآرام ملتهب و بلغمی و صفرا و گیر معده را رفع میسازد.

خوردن بمداومت سرکه با شکم ناشتا قاتل کرم معده میباشد.

خوردن سرکهٔ گرم با عسل گیر نفس و نفس زدن و تنگی آنرا رفع میکند.

چون سرکه را گرم کرده بخورند و قی بکنند سموم ادویهٔ کشنده را دفع و رفع انعقاد خون و شیر مانده در پستان میکند.

خوردن سرکه با نمک رفع ضرر گرسنه ماندن میکند.

سرکه رافع زهر و آزار گزیدن سگ هار میباشد.

کم کم خوردن سرکه و بتدریج خوردن آن زالوی بحلق چسبیده را بیحس و جدا میسازد.

مکیدن سرکه بتدریج سرفهٔ کهنهٔ رطوبتی را رفع میکند.

غرغرهٔ نیمگرم سرکه مانع ریختن فضول مضر بحلق مبتلا بخناق و افتادن لوزه و ورم لهات (لوزه ها) میشود.

مضمضهٔ سرکه درد دندان را ساکن و خون دندان را که کنده باشند بند میآورد و چون (زاج) در آن حل کرده باشند و در دهان گیرند خون لثه و سستی آنرا رفع میکند.

مالیدن سرکه باطراف زخمهای بد مانع انتشار (دویدن) آن میشود.

مالیدن سرکه ببدن مانع زیادی و آزار باد سرخ شده، دفع و رفع جوش و سوزش و خارش و ناراحتی‌های پوست و مانع پخش و سودا (جوش و جراحات پوسته دار خارش دار) بدیگر نقاط بدن میشود.

مالیدن سرکه بر بواسیر آنرا جمع و قطع درد و اذیت آن میکند و مالیدن و خوردنش ورمهای ظاهری و باطنی را رفع و مانع ورم جراحات تازه میشود.

خوردن سرکه درد سر گرم و خارش بدن و رنج گزیدن حشرت و حیوانات سمی را رفع میکند.

مالیدن سرکه بر سوختگی مفید و معالج فوری آن میباشد.

مالیدن سرکه بمحل سالم بدن مانع ریختن مواد بیمار و مضر از سایر نقاط بدن‌تان میشود.

مالیدن جوشاندهٔ سرکه بر جای گزیدگی حیوانات سمی رفع سم آن و بر محل خونریزی قطع خون آن میکند.

غذائیکه با سرکه پخته شده باشد بی‌ضررترین و مانع ریختن فضول (مواد فاسد مضر) بشکم میشود.

چون انجیر را در سرکه پخته کوبیده بگذارند رفع سوزش عضو سوزناک و خشونت و خشکی و ناراحتی آن میکند.

مالیدن سرکه و گوگرد با مداومت علاج نقرس میکند.

مالیدن سرکه با عسل کیسهٔ زیر چشم را رفع و دفع آثار بدنما و خون مردهٔ زیر پلک میکند.

مالیدن سرکه با روغن گل سرخ و بی‌آن بر سر و پیشانی رفع دردسری که از گرما و حرارت و آفتاب و مثل آن باشد میکند.

مالیدن سرکه و آرد جو بر گلو رفع خناق و مالیدنش بر پستان رفع ورم پستان و بر بناگوش رفع ورم پشت گوش میکند.

بستن خاکستری که سرکه بر آن پاشیده، نم زده نیمگرم کرده باشند بر غده رفع غده و بر ورمها تحلیل آنها میدهد.

بستن کوبیدهٔ اسفند که با سرکه خمیر کرده باشند رفع خمو و سستی و ضعف عضو ضعیف و مفاصل و بر کزاز درمان کزاز میکند.

چون سرکه را با گلاب جوشانده، پارچه با او تر کرده بر سر بگذارند علاج دردسری که از صفرا و خون و بخارات حمام و مثل آن باشد میکند.

چون سنگ را در آتش گرم کرده در سرکه انداخته، پارچه بر سر انداخته سر بر بخار آن بگیرند سردرد کهنه و نزله‌ها و با کشیدن نفس سرفه کهنه را رفع میکند، بر همین بخار چون بواسیر را گرفته بخور بدهند مسکن فوری و با مداومت معالج آن میباشد.

خوردن انجیرومویزی که‌درسرکه خیسانده باشند علاج رنج طحال میکند.

چون زیره و نعنا یا پونه را در سرکه پخته، در دهان گرفته مضمضه کنند تسکین درد دندان داده در بهبود جراحت لثه بیمانند میباشد.

چکاندن سرکه در گوش رفع گوش دردی که از گرمی باشد میکند.

چون گوش را بر بخار سرکه بگیرند سنگینی آنرا رفع وقاطع طنین صدای آن میباشد.

گرفتن بینی بر بخار سرکه و بالا کشیدن آن گیر انتهای بینی و مضرات مجرای تنفس و دماغ را رفع میکند.

بخور سرکه و گلاب و روغن بادام و استنشاق آن نافع سرسام و هذیان می‌باشد.

چون پیاز کوهی را ورقه کرده در سرکه بجوشانند تا پخته شود و تا یکهفته در آفتاب گذاشته صاف کنند و هر روز ناشتا یک قاشق غذاخوری بخورند بوی بد دهان را که از بدی معده باشد رفع میکند.

زیاد خوردن سرکه بیماران و پیران و سوداوی مزاجها وصاحبان سرفهٔ تازه و سرفهٔ خشک و ضعیف مزاجها وعصبانی‌ها و همچنین احشاء و امعاء وشش و ریه و مفاصل و نور چشم را مضر میباشد.

ایضاً باعث زردی رنگ رخسار و لاغری بدن و استسقا و باد معده ورافع ضررش گوشت آب چرب و آب گوشت غلیظ که از گوشت سرخ باشد وشیرینها میباشد.

همچنین بیمار سرفه‌ای که برای رفع ضرر سرکه با آن باید روغن بادام و

ادویه کم حرارت بخورد و صاحب اعصاب ضعیف که با سرکه باید عسل و ادویه گرم و زخم روده باید چیزهای لعاب‌دار مثل لعاب بهدانه و مانند آن بخورد.

سرو

علاج امراض: شاش‌بند، مثانه، جراحات، رطوبات، لک و پیس، لک ناخن

درختیست معروف با طبیعت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها، ثمر درخت سرو گرمتر از دیگر اجزاء وصمغ او گرمتر از ثمر.

آشامیدن تا دو مثقال (۱۰ گرم) از برگ سائیده او با نیم مثقال (۲/۵ گرم) تقویت مثانه و رفع شاش‌بند میکند.

چون برگ سرو را سوزانده در آب سائیده بر سوختگی آتش بمالند باعث بهبود آن میشود.

پاشیدن سائیده خشک برگ او بر جراحات آب‌دار رفع رطوبت آن کرده، بهبود جراحت میدهد.

چکاندن آب میوهٔ تازه او در بینی رفع جراحت دماغ میکند.

ضماد پختهٔ برگ سرو در سرکه و آرد باقلا قلع آثار لک و پیس سیاه و سفید ناخن میکند.

بستن پختهٔ برگ او بر بیضه رفع باد فتق و بر دیگر ورمها باعث فرو نشستن ورم میگردد.

مالیدن پختهٔ برگ سرو با آرد جو جوش و سوزه و خار پوست و سوختگی آتش را رفع میکند.

غرغرهٔ آب پخته او درد دندان را رفع و جراحت و چرک و ناراحتی و سستی لثه را درمان میکند.

بخور و دود سرو، حشرات خصوصاً پشه را میگریزاند.

نوشیدن آب جوشاندهٔ برگ او با عسل رفع سرفهٔ کهنه و تقویت معده میکند.

آشامیدن سائیده او با شراب قطع خونریزی داخلی و علاج زخم و جراحت روده و منع ریختن مواد فاسد بمعده میکند.

پاشیدن سائیدهٔ صمغش بر جراحت بواسیر سبب بهبود آن شده و در بینی کشیدنش درمان جراحت بینی میکند.

پاشیدن سائیده صمغ سرو با (گلنار) بر جراحات آب‌دار رافع رطوبت آن شده درمان جراحت میکند.

جویدن صمغ، رفع آب ریزش دهان میکند.

چون میوه و برگ او را با (آمله) و آب و سرکه بپزند چندانکه کاملاً پخته و متلاشی شود و سپس با روغن کنجد بجوشانند، بستن ثقل او بر موی و مالیدن روغنش پس از شستن آن بر مو موجب سیاهی رنگ و تقویت و بلندی مو شده و مانع ریختن آن میگردد.

ضماد پختهٔ برگ و میوهٔ کوبیده او با موم و روغن زیتون بر معده سبب تقویت آن میشود.

خوردن آن مضر ریه و مصلحش خوردن لعاب کتیرا میباشد.

سریش

علاج امراض: بادها، باء، مقعد، سنگ کلیه، حیض،
جراحات، دردپهلو، سفتی ویبوست مزاج

غرض سائیده گیاهیست که از خیساندهٔ او لعابی بدست میآید که با آن کاغذ و مقوا و مثل آن میچسبانند، در طبیعت گرم و خشک مفید حال سرد مزاجها.

خوردن بمقدار دو سه نخود کوبیده او با آب تقویت باء کرده بادهای ظاهر و باطن را شکسته رفع درد و ورم مقعد و رحم میکند.

خوردن سریش بمقدار مذکور باعث نرم کردن و ریختن سنگ کلیه بوده، رافع زخمهای باطنی و سبب باز شدن بول و حیض میشود.

خوردن سریش سرفه و درد پهلو و درد عضلات را نافع و لینت طبع میآورد.

خوردن آن با شراب و مالیدنش رفع زهر نیش عقرب میکند.

خوردن ساقهٔ تازه آن خصوصاً اگر با سرکه و روغن زیتون پخته باشند رفع یرقان میکند.

مالیدن لعاب سریش با سفید آب و سفیدهٔ تخم‌مرغ در جهت بهبود سوختگی آتش بیمانند میباشد.

مالیدن لعاب سریش با گوگرد لک و پیس سیاه و با آرد باقلی خارش بدن را رفع میکند.

مالیدن سریش ببدن رفع خارش و سوزش گزیدن حشرات میکند.

ضماد پختهٔ سریش که آنرا مانند خمیر بر موضع جراحت بگذارند علاج زخمهای پلید و ورم پستان و ورم بیضه و دمل و جراحات چرک‌دار میکند.

مالیدن لعاب سریش ببدن جهت امراض پوست و رویاندن موی ریخته و با عسل رفع استسقا و لک و پیس سفید و چون آنرا سوزانده با روغن گردو یا نارگیل یا پسته بمالند موی ریخته را میرویاند.

سرمهٔ سوختهٔ سریش که آنرا مانند غبار سائیده بچشم بکشند رفع لک سفید چشم میکند.

چون سریش را پخته با شراب و (مر) و زعفران آمیخته و صاف کرده چند قطره بچشم چکانند رفع آب ریزش و رطوبات چشم و جوش و سوزش پلک

میکند.

چکاندن لعاب سریش با کندر و عسل و (مر) و شراب که کندر را در آن سائیده حل کنند و درَ گوش چکانند چرک گوش را خشک میکند.

چکاندن لعاب پختهٔ سریش که سریش را در روغن زیتون پخته باشند در گوشی که درد نمیکند درد گوش علیل را رفع میکند.

همچنین مالیدن سریشی که در روغن زیتون پخته باشند شقاق (ترکیدگی) از سرما بهم رسیده را درمان و سوختگی از آتش را علاج میکند.

چکاندن همین روغن در گوش سنگین گوش (ثقل سامعه) را درمان و مالیدنش بر دندان مقابل دندانِ دردناک باعث سکون درد دندان علیل میشود.

سریش مضر کلیه و رافع ضررش مصطکی میباشد.

سریشم (ژله)

علاج امراض: خونریزی سینه، ورم زخم، خارش وخشکی، زبری پوست، برص و لک وپیس

ژله‌ایست که از جوشاندن پوست حیوانات بدست میآید، با طبیعت گرم و خشک، مفید حال بلغمی‌ها و سرد مزاجها.

خوردن سریشم بمقدار قاشقی زخم ریه و خونریزی سینه را رفع میکند.

ضماد او که مانند خمیر ساخته بگذارند مانع ورم گردن زخم میشود.

مالیدن آن بر سوختگی التیام جراحات آن میدهد و بستنش بر استخوان شکسته آنرا بهم آورده جوش میدهد.

مالیدن سریشم حل کرده بیدن برص و لک و پیس را رفع کرده امراض جلدی از قبیل جوش و بثور و خارش و خشکی و زبری پوست را دفع میکند.

چون سریشم را سوزانده در آب ریخته نیکو صاف کنند و بچشم چکانند از قوت و فایدهٔ بچشم، همردیف توتیا میباشد، طریق بهره گیری از سریشم در آب ریختن و روی آتش ملایم گذاردن و برهم زدن آن است، رقت و غلظت آن بسته به طرز استفاده از آن میباشد.

سُعد

علاج امراض: عرق عفونت، سنگ کلیه، زهر و نیش، قلب و خفقان، صداع، هاضمه، سردرد، بواسیر، مقعد

ریشه ایست بقدر زیتون و بزرگتر از آن، با رنگی تیره و داخل سفید، خوشبوی و معطر که بفارسی مشک زمین گویند و عطارها در ردیف بخور خوشبو فروشند.

با طبیعت گرم و خشک مفید حال سرد مزاجها.

خوردن کوبیدهٔ دو سه نخود آن با شکر حیض بسته وسنگ کلیه را باز میکند.

خوردن او مجاری عروق را باز و دفع عفونات بدن با عرق میکند.

خوردن و گذاشتنش بر گزیدگی معالج زهر و نیش عقرب میباشد.

خوردن او تقویت اعصاب و تحریک باء (شهوت) میکند.

آشامیدن او در شربت ها فهم و عقل را زیاد و رنگ رو را خوب میکند.

آشامیدن او تقویت معده و رفع خفقان (قلب گرفتگی) و یرقان (زردی) و صداع (سردرد) و بواسیر مقعد و جراحت بینی و تقویت هاضمه میکند.

مالیدن سائیده او با روغن سقز یا پسته بر کمر و کلیه ومثانه رفع درد و رنج و بیماری آنها میکند.

مالیدن همین روغن بر پشت زهار و زیر شکم بول را رانده رافع تقطیر بول

میباشد.

مالیدن همین روغن بر تمام بدن رفع تبهای کهنه و قطع قی و غثیان میکند.

خوردن و مالیدن همین روغن رفع سردی و رطوبت و فراخی رحم و فرج میکند.

مسواک کردن با سائیده سعد دندان و لثه را محکم و دهان را خوشبو و جراحات آن را رفع و باعث روئیدن گوشت از میان رفتهٔ لثه میشود.

پاشیدن سائیدهٔ سعد بر جراحات مزمن رطوبی باعث بهبود آن میشود.

خوردن و پاشیدن و ضماد کردن آن رفع دردها و جراحات سرد و بادی و رطوبی میکند.

چکاندن آب او که سائیدهٔ آنرا چند روز در آب خیسانده باشند در گوش رفع سنگینی آن میکند.

مالیدن کوبیدهٔ او با زفت بر سر رفع و علاج جوش سر میکند.

شستن صورت با او باعث سرخ شدن گونه و صورت میشود.

آشامیدن شرابی که مشتی از نیمکوب او در آن جوشانده باشند کرم معده را میریزاند.

استعمال خوراکی زیاد آن مضر حلق و صدا و ریه و غلظت خون و مولد جذام و مصلح و رافع ضررش سه روز در سرکه خیساندن آن میباشد.

مقدار خوراک از کوبیده‌اش ٦ نخود معادل یک قاشق چایخوری میباشد.

سقز

علاج امراض: جراحات باطنی، خشکی پوست، شکستگی و ضرب دیدگی، خفقان، سرفه، کجی ناخن، مقعد و فرج

غرض خالص و طبیعی آن میباشد «نه مصنوعی پلاستیکی آن که آدامس و مانند آن درست میکنند» با طبیعت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها و بلغمی‌ها.

جویدن سقز باعث لطافت پوست و داخله بدن و قوت هضم میشود.

سقز بول بسته را رانده، خوردن سه چهار نخود او با عسل جراحات باطنی و داخلی را علاج میباشد.

گذاشتن سقز با (سندروس) و زردهٔ تخم‌مرغ بر شکستگی بهتر از مومیائی بوده، بسرعت رفع الم و ناراحتی آن میکند.

چون یکی دو نخود سقز را با دو برابر آن پیه کمر بز بر آتش ملایم گداخته سه شب وقت خواب دو نخود بخورند در علاج خفقان و سرفه رطوبتی بیمانند میباشد.

چون سقز را بر روی ناخن کج ضماد کنند آنرا درست و راست میسازد.

ضماد سقز بر عضو دردناک و ترک مزمن اعضاء مانند مقعد و فرج و پوست باعث سلامت و علاج میشود، خاصه که قدری شنجرف نیز بآن داخل نمایند.

ضماد سقز بر جراحات زخم را از چرک و کثافات پاک ساخته گوشت میرویاند.

گذاشتن و بستن سقز خار و پیکان فرو نشسته را بیرون میآورد.

مالیدن و ضماد سقز با روغن زیتون که در آتش ملایم بگدازند ورمها را به تحلیل آورده، شکاف استخوان را بهم میآورد.

مالیدن سقز و زیتون بر عصب باعث تقویت آن میشود.

جویدن او جذب رطوبت دماغ و بلغم بدن و تنقیه حلق از اخلاط لزج میکند.

مضر گرم مزاجها و مصلحش سکنجبین میباشد.

سماق

علاج امراض: اسهال کهنه، معده و شکم، امعاء و احشاء،
خونریزی داخلی و خارج، لثه و دندان، جوش و خارش، چرک
گوش

با طبیعت سرد و خشک، مفید حال گرم مزاجها و رطوبتی‌ها.

خوردن سماق تقویت معده‌های گرم و امعاء و احشاء حار میکند.

خوردن سماق باعث بستگی و بند شکم و معده‌های روان و اسهال و قی و غثیان صفرائی میشود.

خوردن سماق خونریزی داخلی و خارجی را رفع میکند.

خوردن سماق اسهال کهنه و آزارنده را درمان و مانع ریختن صفرا و مواد مضر به امعاء و احشاء میشود.

سماق بول را زیاد و باعث نظافت و تنظیم مثانه میشود.

نیمکوب سماق با زیره رفع قی پر آزار بیتاب کننده میکند.

سماق مهیج اشتها و با زردهٔ تخم‌مرغ و گشنیز قطع اسهال میکند.

گوشتی که با سماق پخته باشند قابض و باعث قبض طبیعت میشود.

سائیده او با آب سرد قطع خونریزی بالا و پائین میکند.

سائیدن گرد روی سماق و برداشتنش در پارچه قطع خونریزی رحم میکند.

مسواک یا سائیده او تقویت لثه و دندان و رفع جراحت و زخم بد دهان و لثه و اطراف دهان میکند.

چکاندن خیساندهٔ او در گلاب و آب، خصوصاً با کمی لعاب کتیرا در چشم جلوگیری از آب ریزش چشم و دانه و جوش و خارش و منع بروز و ظهور آبله در آن میکند.

چکاندن آب این خیسانده در گوش قطع چرک و جریان چرکابه آن میکند.

چکاندن آب سماق که تنها سماق را در آب خیسانده باشند در چشم در ابتدای درد جلوگیری از توسعهٔ اذیت آن میکند.
مالیدن و گذاشتن پارچهٔ در آب آن خیسانده و نشستن در آن مانع ورم ضربه و کوفتگی میشود.
ضماد خود سماق که آنرا کوفته با آب خمیر کرده بر محل ورم گذاشته باشند رفع ورم موضعی میکند.
ضماد نرم او با کوبیدهٔ ذغال چوب بلوط و آب مفید بواسیر میباشد.
چون سماق را میوه و چوب و برگ با هم بجوشانند تا بقوام عسل برسد و پارچه بدان آغشته زن بخود برگیرد قطع رطوبت رحم و خونریزی آن میکند.
مالیدن همین جوشانده بر جراحات، مخصوصاً زخمهای آب‌دار باعث بهم آمدن و خشک شدن و بهبود آن میشود و در دهان گرداندنش علاج جراحت و ناراحتی و سستی لثه میکند.
چکاندن همین جوشانده در چشم رفع ورم و امراض داخل و پلک چشم میکند.
خوردن آب پختهٔ برگ او سودمند امراض خون و امالهٔ آب پختهٔ او علاج زخم روده میکند.
آب پختهٔ برگ او که پس از صاف کردن چندان بجوشانند تا بصورت مربا شود در قبض (بهم آوردن) و سردی بیمانند و بهترین دوای خوردن و مالیدن جهت جمع کردن معده و جراحات و رطوبات و مثل آن میباشد.

سمنو

علاج امراض: کم خونی، لاغری، مالیخولیا، سرفهٔ خشک،

درد سینه، تبهای مخلوط

طریق پختنش آنست که گندم را سبز کرده، شیره سبز او را گرفته بسیار بپزند و بدفعات قطعه‌ای یخ در دیگ آن اندازند تا غلیظ و شیرین گردد، با طبیعت گرم و در خشکی معتدل مفید سرد مزاجها.

سمنو دیر هضم و ثقیل، اما در معده‌های قوی تولید خون پاکیزه نموده چاق میکند.

سمنو تعدیل بلغم و بخارات سوداوی کرده مالیخولیا و سرفهٔ خشک و درد سینه را رفع میکند.

زیاد خوردنش مورث تبهای مخلوط و آنچه با بادام و گردو ترتیب دهند کم آزارتر میباشد و مصلحش سکنجبین میباشد.

سنبل طیب

علاج امراض: بول و حیض، بواسیر، معده، نفخ و باد، اشتها، غثیان، خفقان، قرمزی چشم

با طبیعت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها و بلغمی ها.

خوردن سنبل‌طیب تقویت فم معده و جگر سرد کرده و بول و حیض را باز میکند.

سنبل‌طیب رطوبات معده و سینه را جمع و کثافات دماغی را پاک و مانع محکم شدن ماده در امعاء و معده شده، دفع نوع آن نموده و سنگ کلیه را میریزاند.

سنبل‌طیب طبع و مزاج روان را بسته و یرقان و بواسیری را که از سردی باشد بهبود میبخشد.

سنبل‌طیب سرفه و درد طحال و سینه را رفع و نفخ و استسقا را تحلیل میدهد.

سنبل‌طیب رفع ورمهای باطنی کرده و با (افسنتین) و صندل «صندل را با سوهان تراشیده، سائیده و نرم کردهٔ آنرا استفاده میکنند» بغایت اشتهاآور و مقوی معده میباشد.

خوردن سنبل‌طیب با آب سرد رافع غثیان و خفقان و ضمادش که بر بدن بمالند قاطع عرق و باعث خوشبوئی تن میشود.

چکاندن آب او که در گشنیز خیسانده باشند رفع سرخی چشم و تقویت باصره کرده و مژه ریخته را میرویاند.

برداشتن سنبل‌طیب که زن کوبیده در پارچه بخود برگیرد رحم را پاک کرده و باعث باز شدن حیض میشود.

نشستن در آب جوشانده او در گشودن حیض و پاک کردن رحم دارای همین خاصیت میباشد.

پاشیدن سائیدهٔ او بر روی جراحات باعث التیام جراحت میشود.

مالیدن جوشانده او بر سر باعث سیاهی و بلند شدن موی سر میشود.

سنبل‌طیب را بصورت دم کرده، مانند چای و بصورت سائیده استفاده میکند و قدر خوراک از سائیده‌اش تا سه چهار نخود و دم کرده‌اش یک فنجان و زیاده بر آن مضر کلیه و مصلحش لعاب کتیرا و خنکی‌ها و رطوبتی‌های مانند مغز خیار و هندوانه میباشد.

سنجد

علاج امراض: صفرا، استسقاء، فلج، کزاز، درد مفاصل، سستی اعضاء، ریزش و سستی مو، معده

بهترین آن بزرگ اندازه و شیرین آنست، با طبیعت سرد و خشک و قابض، مفید حال بلغمی‌ها و گرم مزاجها و رطوبتی‌ها.

سنجد با غذائیت اندک و موافق مزاج اطفال میباشد.

سنجد معده را قوت بخشیده، تقویت عمل کرد معده نموده مانع ریختن صفرا بمعده میشود.

سنجد تب و لرز سرد را رفع و امراض جگر مثل استسقا و یرقان و امراض سینه، مانند سرفه و زخم ریه و امراض دماغی مثل فلج و همچنین کزاز را نفع میدهد.

مالیدن پختهٔ سنجد در آب و پختنش در روغن زیتون تا حدی که آب آن بخار شده روغن بماند درد مفاصل و سستی عضو را رفع میکند.

مالیدن همین روغن بر مو باعث درازی و تقویت مو میشود.

عرق گل سنجد بادهای معده را رفع میکند و در افعال مانند خود آن میباشد.

مقدار خوراک از خود سنجد تا یک مشت (۵۰ عدد) و از روغنش تا نیم مثقال است.

سیاه دانه ــ شونیز

علاج امراض: خلط سینه، قولنج و شکم درد، درد سینه، سرفه، قی، استسقا، یرقان، زردی، طحال، بد رنگی پوست

با طبیعت گرم و خشک، مفید حال رطوبتی‌ها و سرد مزاجها.

خوردن تا سه نخود سیاه دانه حیض و بول بسته را باز میکند.

سیاه دانه اخلاط سینه و معده را پخته و جمع و سمومی که از رطوبت و اغذیه سرد طبیعت رسیده باشد دفع میسازد.

سیاه دانه اسقاط جنین و علاج قولنج بادی میکند.

بخور و دود او باعث گریختن حشرات میشود.

خوردن کوبیدهٔ سه دانه تا یک نخود با شکر سرفه و درد سینه و قی و غثیان را رفع میکند.

خوردن یک نخود سیاه دانه استسقا (تشنگی مفرط) و یرقان (زردی) و درد طحال را رفع میکند.

مالیدن هر صبح سیاه دانهٔ کوبیده با روغن زیتون بصورت، باعث صافی پوست و صورت و سرخی گونه و رنگ رو میشود.

خوردن سه نخود سیاه تخمه با سرکه اقسام کرم معده را میریزاند.

خوردن همین مقدار آن تا سه روز با آب نیمگرم درمان بیماری سگ گزیده و زهر رتیل میکند.

خوردن سیاه تخمه با سکنجبین تب چند روز درمیان و تب بلغمی را قطع میکند.

خوردن سیاه دانه با آب عسل گیر و سده معده و روده را رفع و سنگ کلیه و سنگ مثانه را میریزاند.

مالیدن سائیدهٔ سوزاندهٔ او که در آب مورد (برگ مورد، ۳ ــ ٤ روز در آب خیسانده) سرشته و بصورت مرهم درآورده باشند، در رفع دانه و آزار بواسیر بیعدیل و در رفع زگیل و رفع خال و پوسته پوسته شدن بدن مجرب میباشد.

مالیدن همین آمیخته بر عضو درد مفاصل و بر پیشانی دردسر از سردی و بر بینی ورم بیخ آنرا رفع میکند.

مالیدن سائیدهٔ سوزاندهٔ سیاه دانه با بول اطفال بر ورم باعث تحلیل آن میشود.

مالیدن سوزاندهٔ او با سرکه لک و پیس سیاه و سفید و سرخ و کبود را پاک و علاج امراض پوست میکند.

مالیدن سوزانده او با آب حنظل (هندوانهٔ ابوجهل) بر دور ناف، کرم کدو را میریزاند.

مالیدن سائیدهٔ سوزاندهٔ او با خون مار و خون خفاش و خطاف باعث روشن شدن و درخشندگی و جلای پوست میشود.

مالیدن سائیدهٔ سوزانده او با عسل و روغن کنجد بر رحم مخصوصاً در حین نفاس رفع درد رحم میکند.

مالیدن سوزانده او با روغن گلسرخ یا بادام رفع خارش تن که از سردی باشد میکند.

بستن سوزاندهٔ او با موم و روغن و حنا بر سر مانع ریختن موی سر و رویاندن آن میشود.

مالیدن سوزاندهٔ او با گلاب بر زخمهای خارش‌دار علاج زخم و خارش آن و بر ساق پا رفع درد ساق میکند.

مالیدن سوزاندهٔ او با بول بر سر علاج جوشهای آبدار سر و منع نزله و زکام میکند.

چکاندن آب خیساندهٔ سیاه دانه در بینی و بوئیدن او رفع سردرد کهنه و باعث گشودگی گیر انتهای بینی میباشد.

بوئیدن و چکاندن آبش در بینی رفع زکام و لقوه (حرکات و جنبیدن‌های بی‌اختیار) صورت میکند.

ضماد گرم او بر سرکه در ظرفی تابیده در پارچه‌ای گرم گرم بر سر گذارند، یا کوبیده با آب گرم خمیر کرده بر سر بندند رفع زکامی که با آن عطسه باشد میکند.

همین قسم ضماد و بستن او بر هر عضو تحلیل سریع باد و درد و ناراحتی آن میدهد.

همچنین چکاندن بو داده او با روغن زیتون بمقدار سه چهار قطره که آنرا

نیکو سائیده در روغن زیتون مالیده باشند رفع زکام عطسه‌دار میکند.
مضمضه جوشانده او با سرکه درد دندان سرد را رفع میکند.
چکاندن جوشانده او که صاف کرده با روغن سقز جوشانده باشند در گوش رافع درد گوش و باد و صدای آن میباشد.
خوردن روغن او با روغن زیتون و کندر جهت اعادهٔ باه مأیوسین (برگرداندن شهوت محروم شده ها) از مجربات شمرده شده است.
دستور تهیه روغن او جوشاندن بسیار آن است و صاف کردن و جوشاندنش در روغن زیتون تا آن حد که آب بخار شده روغن مانده باشد.
مالیدن همین روغن بر آلات تناسل باعث تقویت و تحریک میشود.
مالیدن همین روغن بر اعضا رافع دردهای صعب که از سردی رسیده باشد و همچنین رفع سستی عضو میکند.
خوردن سیاه دانه خود نیز در امور شهوانی سریع الاثر میباشد اما بشرطی که رعایت اعتدال در آن بعمل آمده باشد.
خوردن زیاد آن باعث خناق و بسته شدن شکم و اعضاء ومصلحش سکنجبین و سرکه و کتیرا و ترشیجات و خنکی ها مانند مغز خیار و لیمو شیرین میباشد.
مقدار خوراک از خود آن تا ۳ نخود و از روغنش نصف آن میباشد.

سیب

علاج امراض: قلب ودماغ، خفقان، تنگ نفس، غش و ضعف، عطش، سرفه خشک

با طبیعت گرم و تر و ترش او سرد و خشک و ترش و شیرین او در حرارت و برودت معتدل میباشد.

مجموع سیب قوت دل و دماغ و جگر داده رفع خفقانه(قلب گرفتگی) و تنگ نفس میکند.

نافعترین آن سیب شیرین است که مفرح و لطیف و مقوی روح حیوانی بوده و بسرعت داخل خلط صفرا میشود.

سیب پخته سرفهٔ خشک را رفع کرده و آب او با شراب و گوشت آب (عصاره گوشت) رفع غش و ضعف بدن و بیحالی میکند.

آب سیب در معجون‌ها فرح‌آور و باعث قوت عمل آنها بوده و ترش او قابض یعنی بند آورنده و مسکن عطش و موافق معده‌های گرم و صفراوی میباشد.

خوردن سیب ترش قی و غثیان را فرو نشانیده و ترش و شیرین آن مولد خلط صالح یعنی قوای مفید و نارس بیمزهٔ او تولید خلط خام مضر میکند.

ضماد سیب که آنرا کوبیده ببندند در ابتدای ورمهای گرم نافع و سیب تلخ قابض‌تر از همه و عصارهٔ یعنی آب تمام سیب‌ها و عصارهٔ برگ همه سیبها رفع سموم می‌کند.

خوردن شکوفهٔ سیب رفع اخلاط متعفن سینه میکند و با خوردنی‌های مفرح مانند بیدمشک و گلاب تفریح و نشاط زیادتر میآورد.

گویند هر نوع سیب چون در بدن به خلط گرم برسد دفع آن میکند در این معنی که مفید حال گرم مزاجها میباشد.

رب سیب ترش که آب آنرا با شکر و عسل بقوام آورده باشند سرد و با رطوبت و در یبوست معتدل و در رفع و غلیان خون و اسهال صفراوی و قی آن، و رفع غم و الم سوداوی نافع و مضر اسهال خونی و شش میباشد.

رب سیب شیرین در افعال قوی‌تر از سیب ترش و شربت سیب سموم و فساد وبا و هوای وبائی را بی‌اثر کرده و فرح قلب و نشاط میآورد.

مربای سیب بهتر از سایر اقسام آن مانند خام و آب و رب آن بوده و خوردنش را هیچگونه مضرت نمیباشد.

زیاد خوردن سیب باعث تبهای مخلوط و فراموشی و مولد باد و گاز و مصلحش غذاهای لطیف مانند شیر و برنج (شیربرنج) و فرنی و ترحلوا میباشد و ترش او مضر سینه و مورث ذات‌الریه و باد و ورم عروق و مصلحش گلقند و دارچین میباشد.

سیر

علاج امراض: حیض و عرق، مفاصل، خون، باد و گاز، درد پهلو، شهوت و جماع، تبهای کهنه، زخم معده، درد مقعد

با طبیعت گرم و خشک موافق حال سرد مزاجها.

چون سرد مزاج از آن بخورد باعث تحلیل غذا و جریان بول و در زن سبب باز شدن حیض و عرق و باز کردن مسامات بدن و جلای پوست میشود.

خوردن سیر بشرط مناسبت داشتن زمان و مزاج و رعایت حد اعتدال رطوبات معده را جمع و درد مفاصل را رفع و خون را رقیق و لطیف کرده حفظ صحت و رفع مضرت آبهای ناسالم و هوای وبائی بیمار میکند.

خوردن سیر صدا را صاف و اخلاط غلیظ سینه و اندرون را پاک و شکم درد بادی و نسیان و سرفه و تنگ نفس و درد طحال و پهلو را رفع میکند.

خوردن سیر در رطوبتی مزاجها محرک باه و مقوی شهوت و مولد منی و مهیج جماع میشود.

برای سرد مزاجها خوردن سیر رافع تبهای کهنه و جراحات اندرون و درد مقعد و بواسیر و مفاصل و کرم معده و زالوئی که بحلق مانده باشد و رفع تشنگی و گیر و ثقل و سنگینی‌های سینه ومعده و امعاء میکند.

سیر رنگ رخسار را نیکو وپوست را لطیف و غذا را هضم و تنگ نفس را

رفع و فالج و رعشه را درمان و ورم را نرم و سنگ کلیه را ریزانده و با شراب رفع ضرر سم مار و گزندگان میکند.

مداومت در خوردن سیر موی سفید را ریخته، موی سیاه رویانیده و خوردن آن با گردو فواید آن را چندان میسازد.

خوردن پخته سیر با زیره و برگ صنوبر جهت تقویت دندان و با شیر گوسفند و روغن تازه و عسل در تحریک باء بیعدیل میباشد.

نشستن در آب برگ و ساقهٔ پخته او حیض را گشوده سقط جنین کرده مشیمهٔ مرده و زنده را بیرون میآورد.

مالیدن آب پخته برگ و ساق او با عسل بر روی جراحات آبدار سبب بهبود آن گردیده بیماریهای پوست را رفع و زخم و جراحات چرک‌دار و آب‌دار را درمان و زخم و جوش و سوزه کوره‌های سر را به بهبود میآورد.

جوشاندهٔ برگ و ساق او با برگ انجیر سیاه و زیره جهت درمان گزیدگی کند و با (جعد) و روغن زیتون جهت کشیدن زهر عقرب و با سرکه رطوبات بدن و ورمهای اعضا را سود میدهد.

ضماد پخته او با شیر باعث باز شدن دمل و ضماد سوزانده سیر که با عسل آمیخته باشند جهت پاک شدن خون منجمد در زیر پوست و غرغرهٔ آب جوشانده او با سرکهٔ سیر ترشی زالوی بحلق مانده را بیرون میآورد.

زیاد خوردن آن و عدم رعایت مزاج و سن و فصل و مکان سوزاننده خون و مضر بواسیر و زنان حامله و شیرده و صاحبان خنازیر و مولد صفرای بسیار و ضعیف کنندهٔ نور چشم و بیدارکننده امراض خفته و مضر شش و هرچه رطوبتی مزاجها و بلغمی‌ها را مفید، گرم طبیعت ها و صفراوی‌ها و گرم مزاجها را مضر و بلکه گاهی موجب امراض هولناک منجر بمرگ میشود.

در هر صورت گرم مزاجها را بهتر است که از آن صرفنظر کرده خیر آنرا به شرش بخشیده، در صورت اضطرار لازم است که با خوردن گشنیز و سکنجبین و

آب انار ترش یا رب آن رفع مضرت آن نمایند.

شاهتره

علاج امراض: خون و صفرا، معده، تب کهنه، غثیان، خلط وکثافات، حکه و خارش، پوست، یرقان، دهان و زبان، گزیدگی

با طبیعت معتدل خشک، مفید حال بلغمی ها.

خوردن شاهتره گیر و سدهٔ جگر را باز و موجب تقویت آن شده، بول و ادرار را باز میکند.

شاهتره مسهل اخلاط بلغم و سودا و صفرا، خصوصاً سودا و مواد گرم سوزاننده، از جمله صفرا بوده، خون را صاف میکند.

خوردن شاهتره باعث تحریک اشتها شده خشک آن قویتر و تقویت معده میکند.

شاهتره مفید سودا و بلغم و جوش و بثور و ناراحتی‌های بدن و تبهای کهنه و خوردن آن با سرکه قی صفرائی و غثیان بلغمی را دفع میکند.

نوشیدن آب شاهترهٔ تازه با تمرهندی معده و روده را از کثافات و اخلاط پاک میسازد.

خوردن آب تازهٔ شاهتره با تمرهندی خارش و آزار پوست و حکه و زردی (یرقان) را برطرف میسازد.

کشیدن و چکاندن آب شاهتره در چشم رافع خارش و باعث تقویت باصره میشود.

مالیدن آب شاهتره با سائیدهٔ صمغ مانع روئیدن موی منقلب که کنده باشند،

مثل روئیدن موی زائد در پلک میکند.

مضمضهٔ آب شاهتره رفع حرارت و سوزش کام و دهان و زبان و تقویت لثه میکند.

ضماد خشک شاهتره که کوبیده باشند، با حنا در حمام که بتن بمالند جرب و حکه و خارش و جوش و بثور و دانهٔ سوزان و آزارنده را بهبود میدهد.

شستن سر با آب شاهتره باعث قلع و از میان بردن شپش و رشک میشود.

ضماد تازهٔ او جهت گزیدن زنبور بسیار مؤثر و رافع رنج و زهر و درد آن میشود.

تخم شاهتره قویتر از برگ و تازه و خشک آن و در صورت عدم دسترس به خود او میتوان از تخم او استفاده نمود، و مقدار خوراک از آب آن تا یک سیر (۷۵) گرم و از تخم او تا دو مثقال (۱۰ گرم) میباشد.

شاهدانه ــ بنگ

علاج امراض: فکر و حواس، کندی ذهن و حماقت، کسالت و خستگی، درد گوش، ورم

نبات شاهدانه که برگش بنگ و حشیش و غبار و شکوفه آنرا چرس خوانند، با قوای چهارگانه و طبیعت سرد و خشک، مفید حال گرم مزاجها و رطوبتی ها.

استعمال بنگ و چرس سکر و بیخودی آورده، فرح و اشتها و نعوظ کاذب می‌آورد.

چرس و بنگ فکر و حواس و جگر و معده را ضعیف کرده، رنگ رو را فاسد و بیماری استسقا و بلادت یعنی کند ذهنی و حماقت و کسالت و تکدر فکر و جنون می‌آورد.

چرس و بنگ باء و شهوت جماع را با خشک کردن از میان برده، جنبش حس و حرکت و فعالیت بدنی و دماغی را به نقصان میآورد.

چکاندن عصارهٔ شاهدانه در گوش کشندهٔ کرم گوش میباشد.

استنشاق عصارهٔ او دماغ را باز میکند.

شستن سر با پخته پوست نبات شاهدانه رشک و شپش را قلع میکند.

ضماد پختهٔ ریشه او رافع ورمهای گرم و مسکن درد آن میباشد.

شاهدانه گرم و خشک، شکننده باد و مسکن غثیان و بازکنندهٔ بول و بندآورندهٔ طبیعت روان و جمع کنندهٔ منی و بو دادهٔ آنرا ضرر کمتر میباشد و زیاد خوردنش باعث زخم روده و مصلحش سکنجبین و خشخاش میباشد.

پاشیدن سائیدهٔ پوست ساقه پوسیدهٔ او جراحات را بهم آورده مجرب میباشد.

روغن شاهدانه که مانند روغن بادام بگیرند گرم و خشک و جهت تسکین درد اعصاب و سنگینی و درد گوش و ورم‌های سخت نافع و خوردن او قطع باء میکند.

مقدار خوراک او تا دو نخود و برای غیر معتاد زیاده بر این کشنده میباشد و دودخان و کشیدن ضرر آن خفیف‌تر میباشد.

شبت (شوید)

علاج امراض: هاضمه، بلغم، سکسکه، حیض، شیر، دستگاه تناسل، آلت ورحم، نفخ شکم

با طبیعت گرم و خشک، مفید حال بلغمی‌ها و سردمزاجها.

خوردن شبت پزندهٔ طعام و باز کنندهٔ باد و بول و حیض و شیر و تخم او در این خصوص قوی‌تر ازخود او میباشد.

شبت مسکن درد شکم و روده و باز کننده گیر و هاضم قوی میباشد.

خوردن شبت یرقان (زردی پوست) و امراض بلغمی و سکسکه و ضعف معده و جگر و طحال را رفع میکند.

خوردن شبت سرفه و تنگ نفس را بهبود میدهد.

شبت جهت امراض دستگاه تناسل مفید و خوردن خود و تخم و آب و مالیدن آن به قضیب و بیضتین و پشت زهار و رساندن آن به رحم باعث تقویت آلت و جماع و کمک تولید مثل میکند.

خوردن آب شبت با عسل باعث قی و آسودگی از آزار طعام خراب میشود.

خوردن آب پختهٔ خود و تخم او مسکن درد شکم و روده و رافع نفخ شکم که بعد از گرسنگی زیاد غذا خورده شده باشد میباشد.

خوردن آب پختهٔ شبت رفع سکسکه و قی و غثیان غذای فاسد میکند.

نوشیدن آب پختهٔ او رفع درد پشت و کلیه و مثانه میکند.

سائیدهٔ سوختهٔ شبت خشک با عسل که بخورند و بر موضع گذارند رفع علت بواسیر میکند.

خوردن سوختهٔ شبت با عسل و سائیده اندکی شیشه که از کوفتن و سائیدن بمانند غبار شده باشد باعث ریختن سنگ کلیه و رافع عسر بول (شاش بند) میشود.

پاشیدن سائیدهٔ خشک شبت زخم و جراحت چرک‌دار را بهم آورده خشک میکند و در جهت بهبود زخم ذکر بیعدیل میباشد.

چکاندن آب شبت در گوش رفع امراض گوش میکند.

نشستن در آب جوشاندهٔ شبت در بهبود امراض زخم بیمانند و ضماد پختهٔ او که از جوشیدن و پختن سفت شده باشد با عسل بر مقعد باعث لینت طبع میشود.

افزودن تخم او در اطعمه و اغذیه و ترشیها اصلاح معده و منع ترش کردن معده بعد از غذا میکند.

خوردن آب شبت باعث قی و غثیان قوی و مداومت در صرف آن مسبب ضعف باصره و منی و مضر گرم مزاجها و مصلحش آب لیمو و مثل آن و مقدار خوراک از تازه او تا (۶۰ گرم) و از تخم او تا ۱۲ نخود (٤ گرم) میباشد.

شبدر

علاج امراض: خشکی و یبوست مزاج، سموم، استسقا، مثانه، جراحات، درد مفاصل، اسهال، معده و پهلو

با طبیعت گرم و خشک، با اثر زیادتر تخم آن بر برگش، مفید حال سرد مزاجها.

خوردن شبدر تازه پوست را جلا و طبع را لینت میدهد.

خوردن کوبیدهٔ یک قاشق مرباخوری از تخم او با شراب رفع سموم کشنده میکند.

نوشیدن تخم کوبیده شبدر با شراب درد شکم و قولنج و یرقان و استسقا را رفع میکند.

کشیدن آب شبدر بچشم پردهٔ جلو چشم و اشباح و جراحت آنرا درمان میکند.

روغن شبدر که تخم آنرا کوبیده، جوشانده صاف کنند و با روغن کنجد چندان بجوشانند تا آب تمام شود و بمالند درد مفاصل را دور میسازد.

آب برگ و جوشاندهٔ تخم او باز کنندهٔ بول و حیض بسته و شیر کم شده می‌باشد.

عرق ینجه حیضه (اجابت کم کم و پیوسته معده ــ نوعی اسهال) و درد معده و پهلو و با شکم و سردرد سرد و تقطیر بول (قطره قطره آمدن ادرار) و سردی مثانه را رفع میکند.

دادن آب جوشانده آن و گذاشتن پخته‌اش بمحل عقرب گزیده رفع درد و سم و ضرر آن کرده بغایت مؤثر میباشد.

بستن کوبیده یا پختهٔ شبدر بر عضو سالم باعث درد آن میشود.

نشاندن طفل کم حرکت در آب جوشاندهٔ شبدر سبب حرکت و براه افتادن او میشود.

مالیدن روغن ینجه بر دست و پای اطفال سبب حرکت و راه و زیرکی او میشود.

چکاندن آب او در بینی رفع سردرد و صرع و جنون میکند.

مالیدن آب شبدر بصورت پاک کننده بشره، اما مضر حال گرم مزاجها و باعث سردرد ایشان و خارش و ناراحتی پوست میشود.

کثرت استفادهٔ او خاصه جهت گرم مزاجها باعث درد گلو و التهاب و هر چه رطوبت و سردی و بلغم زیادتر غلبه داشته باشد زیادتر نفع میدهد و مصلح و رافع ضررش در حرارتی‌ها گشنیز و کاهو و کاسنی میباشد.

شتر

علاج امراض: امور جنسی، سرفه وزکام، جگر وطحال، عضلات، فلج، جوش وجراحات، لک وپیس، خون‌دماغ

با طبیعت گرم و خشک و بهترین او تا دوسالهٔ آن میباشد، موافق حال سرد مزاجها.

خوردن گوشت شتر باء و آلات جماع و اعضاء را تقویت و تب دائمی و عرق‌النساء و یرقان و سوزش بول را رفع میکند.

بول شتر مسهل سرد مزاجها و رافع زرداب و سرفه و زکام و ورم جگر و طحال

و سستی عضلات و فلج و ورم میباشد.

شیر شتر مخصوصاً که با بول او آمیخته باشند رفع مرض استسقا میکند.

مالیدن سائیدهٔ گوشت سوزانده او بر جرب و زخم و جوش و جراحات خارش دار جلد باعث علاج آن امراض میشود.

گذاشتن شش تازهٔ او که هنوز گرم باشد لک و پیس را پاک میکند.

برداشتن مغز ساق او با پشم بعد از طُهر اعانت به حمل میدهد.

دمیدن سائیدهٔ سرگین او در بینی قطع خون‌دماغ میکند.

ضماد تازه او ورم خنازیر را به تحلیل میآورد.

مالیدن سرگین تازه او بهبود جوش و بثور میدهد.

گذاشتن آن بر زگیل، زگیل را پاک میکند.

چربی کوهان شتر رحم را از کثافات پاک میسازد و بواسیر را درمان و قطع خون آن نموده ترک (شقاق) را علاج میکند.

دمیدن سائیدهٔ سوختهٔ موی او قطع خون بینی و پاشیدن آن جلوگیری از خونریزی زخم میکند.

پاشیدن سائیدهٔ موی سوختهٔ او بر زخم سبب جمع شدن جراحت میشود.

پنیر مایه شتر قوت شهوت را زیاد کرده تهییج جماع میکند.

خوردن شش او بینائی را ضعیف و زیاد خوردن آن کور میکند.

خورانیدن کف دهان او موقع مستی باعث جنون میشود.

چکانیدن آب پونه در بینی شتر مست مستی را از او دور میکند.

چون گندم را با عرق شتر تر کرده بطیور بخورانند باعث بیهوشی طیور میشود، کف دهان او نیز دارای همین اثر میباشد.

نوشته‌اند چون کنهٔ شتر را که زنده باشد بر آستین عاشق ببندند رفع عشق او میکند!

خوردن گوشت و اعضای شتر مضر حال گرم مزاجها و در استفاده قابل

اثرات معکوس میباشد.

شراب

علاج امراض: بدبوئی، سردرد، هضم، عصب، وحشت و هراس، اعصاب، زخم روده، تب، ضعف مزاج

واضح است که شراب در آئین اسلام از جمله محرمات بوده، نفی آن نیز مسلم میباشد ولی تا دلیل حضورش در اینجا روشن شود باید گفت این بخش مجموعه ایست علمی و طبی شامل خواص و مضار اشیاء که پیشینیان و مؤلفین گذشته آنرا آورده خلاف امانت استنساخ و ترجمه بود که من نیز نیاورم و زیادتر از آن جهت که معایب و مفاسد آن روشن شده معلوم شود که شریعت مقدس اسلام آنرا به چه جهت منع کرده است، اگرچه دارای منافع فوق‌الذکر میباشد.

سابق بر این از آنجا که داروها و وسائل امروزی در بیهوشی‌ها و مانند آن نبود حکما در جراحی‌ها از آن برای استقامت و بالا بردن مقاومت مریض استفاده میکردند و در ناراحتی‌های روحی مانند عشق و جنون و مالیخولیا و در ضعف‌ها و عوارض امثال آن آنرا ضمیمه داروها مینمودند و خواصی نیز از آن مانند رفع بدبوئی دهان و بدن و سردردهای مزمن و سوء هاضمه و تسکین اعصاب و ترس و دلهره و هراس و زخم روده و بعضی از تب‌ها و ضعف مزاج امتحان شده بود، ولی امروزه که داروهای مؤثرتر و بهتر از آن بوجود آمده مسلم است که چنین ماده‌ای بکار نمیآید و ما نیز در اینجا باید بذکر مفاسد آن اکتفا بکنیم.

از آمارهای بدست آمده معلوم شده است که اکثر جنایت و جنحه و فحشا و فساد از شراب و مشتقات آن بوده، دلیری‌های بی‌مورد و شهامت‌ها و غیرت‌های

آنی از صرف مسکرات بوجود آمده چه افراد آرام و متینی که قبل از استعمال آن حتی جرئت سخن گفتن بلند را با افراد نداشته‌اند و پس از آن شیری شده که عربده‌اش محله‌ای را ناآرام کرده است و به همچنین جسارت‌ها و بی‌ادبی‌ها و زشت کاریهائی که از آن بظهور آورده است.

حکیمی را با عزت فراوان بمحل شراب حاکمی بردند اما هر چه حاکم اصرار به صرف آن نمود حکیم امتناع کرد و چون سبب پرسیدند؟ گفت اینهمه عزّت و احترام بمن از آنجهت بوده که مرا صاحب عقل و خردی میدانستید در صورتیکه اگر من صرف این کنم اول چیزی که از من زائل میشود همان عقل و خرد خواهد بود.

همچنین تاریخ و سیر نشان داده که بیشتر جنایات فجیع و اعمال شدید از صرف شراب بوجود آمده مانند اره کردن ذکریا پیغمبر و پی کردن شتر صالح و فرمان قتل حسین بن علی (ع) و بروز جنگهای منطقه‌ای و جهانی و مانند آن که تهور کاذب آن باعث آنها گشته است و بهمین صورت اختلافات خانوادگی و منازعات و پریشان کاریهای دوستان و برادران و ارتکاب به اعمال خانمان‌برانداز جنحه‌ها و جنایات که غالباً از صرف مسکر بوده است.

پس اگر شراب را بقولی مفید فایده‌اش بدانیم باید بگوئیم که آن فوائد آنی و زودگذر و همراه با عوارض میباشد، در حالیکه اگر ام‌الفسادش بخوانیم باید آنرا کلامی کامل و قاطع و بدون تردید بشناسیم چه مفاسدش اظهر من‌الشمس بوده بر هیچکس پوشیده نخواهد بود، از جمله شرارت و عصبیت و توقعات بیجا و در بعضی گریه و جلفی و سبک‌سری و بی‌آبروئی و چرک دامنی و سستی عفاف و از عوارض آنی‌اش که پس از سه چهار ساعت ظاهر میشود و سردرد و کج خلقی و ضعف قلب و هول و هراس و تنبلی و مانند آن و از بزرگترین مفاسدش تحریک اعصاب و جنون آنی منجر به جدال و قتال و مانند آن که در این زمینه جهت حسن ختام رجوع به قطعه ذیل از گفته‌های شاعر خوش قریحه

جلال الممالک میکنم:

ابلیس شبی رفت به بالین جوانی
آراسته با شکل مهیبی سر و بر را
گفتا که منم مرگ و اگر خواهی زنهار
باید بگزینی یکی از این سه خطر را
یا آن پدر پیر خودت را بکشی زار
یا بشکنی از مادر خود سینه و سر را
یا خود زمی ناب بنوشی دو سه ساغر
تا آنکه نمایم ز تو من رفع خطر را
لرزید از این بیم جوان بر خود و جا داشت
کز ترس فتد لرزه به تن ضیغم نر را
گفتا نکنم با پدر و مادرم اینکار
لیکن ز می ناب کنم رفع، ضرر را
جامی دو سه می خورد و چو شد چیره ز مستی
هم مادر خود را زد و هم کشت پدر را
ای کاش شود خشک بن تاک و خداوند
زین مایه شر حفظ کند نوع بشر را

و در غایت که مصرف و استعمال آن نیز دارای مضرات زیاده بر منافع بوده باعث مرگ مفاجا و خناق و امراض دماغی و سکته و صرع و فلج و جنون و سرسام و رعشه و درد چشم و درد گوش و بینی و دهان و دندان و زبان و اسهال خونی و ورم جگر و طحال و خفقان و تنگ نفس و ضعف و بطلان باء و اورام خطرناک و آکله و جوش ها و فساد هضم و ضعف قوتهای دماغی و حیوانی و تمایلات جنسی و جسمانی و مورث تبهای سوزان مرکبه و غش و استسقای علاج ناپذیر و مولد سنگ کلیه و مثانه و سوزش بول و ضعف اعصاب و دیگر مضرات و

سایر امراضی که حدی بر آنها متصور نیست میشود، در آن حد که میتوان گفت خیرش را باید به شرش بخشید و نه شیر شتر و نه دیدار عرب و اولویت ترکش که فوایدش، مضارش را جبران نمیکند.

شش ــ جگر سفید

علاج امراض: ورم چشم، لک چشم، ورم پا، زگیل، زخم روده، ناراحتی پوست

بهترین آن شش بره و بزغالهٔ پنج شش ماهه تا یکساله است، مفید حال ناقهین و گویند مداومت بخوردن آن ناراحتی سینه وشش و در آخر سل میآورد و رفع ضررش را خوردن سرکه و ترشی با آن میکند.

چون شش گرم را شکافته بر پشت چشم اندازند ورم چشم و لک خونی که در سفیدی چشم ظاهر شده باشد رفع میکند و مجرب میباشد.

انداختن شکافته گرم آن بر عضو بیمار جهت زخم روده و ورمیکه در پا از کفش تنگ و راه زیاد و امثال آن بهم رسیده باشد مفید و دارای اثر فوری میباشد.

مالیدن خونابهٔ کباب بی‌نمک او که از برهٔ تا یکساله بدست آمده باشد زگیل و اثرات آن در پوست و خشکی و ناراحتی جلد را بغایت مؤثر و سوختهٔ او جهت زخم روده مجرب میباشد.

شقاقل

علاج امراض: نفخ و باد معده، پشت و کمر، مثانه، روح

با طبیعت گرم و تر، مفید سرد مزاجها و خشک طبیعت‌ها.

شقاقل زیادتر بصورت مربا خورده میشود استفادهٔ از آن باعث نفخ مفید و تحریک و نعوظ و باز شدن سده‌های معده و روده میشود.

شقاقل قطع بلغم و رطوبت نموده، تقویت کمر و پشت و معده و مثانه و جگر میکند.

شقاقل مثانه را گرم و تقویت ارواح جسمانی و نفسانی میکند.

مضر طبایع گرم و صفراوی و اشتها و باعث سردرد و رفع ضررش با مربا کردن او مخصوصاً با عسل میباشد.

شکر

علاج امراض: سرفه، سینه درد، التهاب معده، باد و نفخ شکم، خون و مثانه

با طبیعت گرم و تر، مفید سرد مزاجها و خشک طبیعت‌ها.

خوردن شکر بدن را فربه و گیر و سدد اندرون را باز و یبوست صورت و بدن را لطیف و خون را پاکیزه و مثانه را پاک میکند.

شکر بول بسته را رانده، خشونت و خشکی سینه و سرفه را رفع و باء را تحریک میکند.

شکر ملین طبع و مهیج قی و قاطع التهاب معده، لیکن نفخ و باد میآورد، مگر آنرا پخته دو سه جوش داده باشند که این مضار نیز از او دور میشود.

قی کردن با آب نیشکر یا آب نیشکر معده را پاک و در داروها مصلح آنها، اما نپختهٔ او اشتها را فاسد و پیران را مضر و مصلحش بادیان میباشد.

شکر تغار

علاج امراض: خشکی مزاج، درد سینه، حلق و گلو، سرفه، صدا و آواز

آن غلاف حیوانیست شبیه بمگس که در خار بوته‌ای بنام انزوت مانند عنکبوت بدور خود از لعاب دهان تار تنیده، خود در میان آن خفه میشود.

با طبعی در حرارت و رطوبت معتدل که همه طبایع را سودمند میباشد.

طریق استفاده او شکستن و بیرون انداختن جانور میان آن و کوبیده غلاف وی در آب حل کردن میباشد، با لعاب و لزوجت و لینت بسیار.

خوردن لعاب کوبیده شکر تغار با کمی شکر که در روز چند قاشق بنوشند تسکین حدت و درد سینه و هر گونه آزار آن میدهد.

خوردن شکر تغار سوزش و خارش و ناراحتی مجرای حلق و گلو را برطرف ساخته، سرفه و خشکی و خشونت سینه را رفع میکند.

شکر تغار گرفتگی سینه و صدا را رفع و باعث صافی صدا و آواز و لینت مزاج میشود.

بهترین طریق بهره‌وری از آن شب هنگام خواب است که مقداری از آنرا در دهان ریخته بتدریج آب آنرا فرو ببرند.

زیاد خوردنش باعث غثیان، و ترنجبین و شکر رفع ضرر او میکند.

شلغم

معالج امراض: شهوت و جماع، سنگ کلیه، طحال،
شاش‌بند، احشاء و امعاء، نقرس، شقاق

با طبیعت گرم و تر، مفید حال سرد مزاجها و خشک طبیعت‌ها.

شلغم دارای غذائیت بسیار و با لینت فراوان میباشد.

خوردن شلغم بول بسته را رانده و باء و شهوت را تهییج نموده نعوظ و میل جماع میآورد.

شلغم چشم را قوت داده، سنگ کلیه را میریزاند.

شلغم رافع سرفه و ناراحتی سینه شده، طبع بسته را باز میکند.

خوردن سائیدهٔ ریشه‌های نازک شلغم با عسل علاج ناراحتی طحال و شاش‌بند میکند.

ضماد شلغم پخته بر ورم باعث تحلیل و درد ورم میشود.

ترشی شلغم لطیف و بی‌نفخ و معدل رطوبات و مقوی احشاء و اشتهاآور و در افعال از خود شلغم قویتر میباشد.

ضماد و مالیدن آب پختهٔ شلغم نقرس و شقاق را بهبود میدهد.

تخم شلغم مانند خود شلغم و در معالجات از آن قویتر میباشد.

مضر گرم مزاجها و دیرهضم و مولد باد معده و زیاد خوردنش باعث سردرد و مصلحش خوردن سکنجبین و ترشیها میباشد.

شمشاد

علاج امراض: مفاصل، مقعد، معده، آب‌ریزش دهان، لک و

پیس، بدرنگی پوست، دل و دماغ، احشاء

در طبیعت گرم و خشک مفید حال سرد مزاجها.

چون برگ شمشاد را کوبیده با حنا بسر بندد خضاب بسیار خوب بوده باعث سیاهی و تقویت مو میشود.

بستن ضماد کوبیده برگ شمشاد با سفیده تخم‌مرغ مفاصل را محکم میکند.

دود کردن برگ خشک او زیر پا بطوری که دود آن بموضع برسد مقعد بیرون آمده را بجای خود برده درد آنرا ساکن میسازد. خوردن نرم کردهٔ مقدار نخودی از تخم او با آب معدهٔ روان را بند آورده باعث جمع کردن رطوبات آن و قاطع آب ریزش دهان میشود.

ضماد پختهٔ برگ او چندانکه بحد قوام برسد و بمالند باد سرخ و جوش‌های آب‌دار و جوش‌هائی که لیزابهٔ مانند عسل از آن خارج میشود علاج میکند.

مالیدن خمیر کوبیدهٔ برگ خشک او با عسل به تن رفع آثار لک و پیس و چرکی و بد رنگی و تیرگی پوست میکند.

خوردن شکوفهٔ او که با شکر مربا کرده باشند بمقدار قاشقی قوت دل و دماغ و احشاء و امعاء میدهد.

شنبلیله

علاج امراض: ضعف قوای جنسی، حیض، درد سینه، سرفه، بواسیر، تنگ نفس، جنین ورحم

با طبیعت گرم و خشک مفید حال سرد مزاجها.

شنبلیله ملین طبع و محلل غذا و باز کننده حیض و مقوی ریه و نعوظ آور میباشد.

خوردن پخته شنبلیله مسهلی معتدل بوده امعاء و احشاء را پاک و مواد حبس شدهٔ مانده در سینه را رفع میکند.

شنبلیله مفید خلط و درد سینه و سرفه خشک و خلط سینه را پخته اخراج میکند.

خوردن با آب پختهٔ شنبلیله بواسیر و درد و ورم باطنی او را رفع میکند.

پختهٔ شنبلیله و تمرهندی و انجیر و مویز که آب آنرا با عسل بقوام آورده با آب جوشاندهی پرسیاوش بخورند جهت درد سینه مزمن و زخم آن و تنگ نفس علاج میباشد.

نشستن در آب جوشاندهٔ شنبلیله تسهیل امر ولادت و اسقاط جنین و تنقیه رحم از کثافات میکند.

ضماد پختهٔ شنبلیله ورمهای ظاهری و باطنی را نرم و ورم طحال را فرو نشانده و جهت ورم رحم که در پارچه کرده برگیرند و یا بر آن گذارند درمان و بستن آن بر سر مانع ریختن موی سر و گذاشتنش بر ناخن کج شده سبب بهبود و سلامت ناخن میگردد.

گذاشتن ضماد پختهٔ شنبلیله بر شقاق (ترک مقعد و هر ترک که بر لب و دست و فرج و مثل آن بهم رسیده باشد) که از سرما باشد آنرا بهبود داده بهم میآورد.

گذاشتن ضماد شنبلیله بر سوختگی از آتش باعث سلامت آن شده، همچنین جوشهای زرد آبدار و جوش و ثبور زگیل مانند و لک و پیس و بدرنگی و آثار مانده در پوست را پاک میکند.

امالهٔ آب جوشانده آن دل پیچه و ناراحتی معده را که از بلغم و سردی و رطوبت عارض شده باشد رفع میکند.

مالیدن آن از رو و چکاندن چند قطره از آب آن در گوش رفع چرک و درد و ناراحتی آن میکند.

مالیدن آب شنبلیله چه پخته و چه نپخته باعث خوبی رنگ رخسار شده پوست صورت و بدن را لطیف و نرم ساخته به جلا میآورد.

مالیدن آب شنبلیله با (مویزج) منع تولد شپش میکند.

چون آب شنبلیله را با گلاب مخلوط کرده در چشم چکانند منع آب‌ریزش چشم و خارش و جوش پلک و سرخی و خون رنگی و ورم آن میکند.

گذاشتن خمیر کوبیدهٔ شنبلیله با (بوره) بر محل طحال (پهلوی چپ زیر دنده‌ها) رفع ورم طحال و با انجیر کوبیده بر دمل باعث باز شدن سر دمل میشود.

گذاشتن کوبیده شنبلیلهٔ تازه یا خشک آن با سرکه و روغن بادام و آرد جو بر روی ورم سبب تحلیل ورم گرم و با عسل سبب تحلیل ورم سرد میشود.

مداومت در خوردن شنبلیله با خشخاش و بادام و آرد گندم و شکر و عسل که معجون کرده باشند باعث فربهی بدن و تولید خون و اصلاح کلیه بغایت مؤثر میباشد.

ضماد پخته او جهت درد کمر و جگر و مثانه‌ای که از سردی بدرد آمده باشد و بر پشت زهار جهت باز شدن بول بسته و قطره قطره آمدن آن و بر بالای رحم جهت رفع درد رحم و بر سر جهت جلوگیری از ریزش موی سر مؤثر میباشد.

روغن شنبلیله که از تخم او بگیرند «آب جوشاندهٔ کوبیده تخم آن که صاف کرده با روغن کنجد چندان بجوشانند تا آب تمام شده روغن بماند) گرم و تند و نرم کنندهٔ و لطیف کننده و ملین که بر هر جا مالیده یا بخورند و چون بر دست و صورت مالند رفع خشونت وخشکی و زبری و جراحت و جوش و نخاله و زوائد بظهور رسیدهٔ آن میکند.

موم روغن آن که آب صاف کردهٔ جوشانده آنرا با موم و روغن کنجد بجوشانند تا آب تمام شود و بمالند رفع شقاق و با سفیدآب باعث پاک کردن پوست صورت از لک میشود.

خوردن زیاد آن باعث قی و غثیان و مولد خلط غلیظ و رافع ضرر و مصلحش

سکنجبین و شربت آب لیموترش میباشد.

شیر

علاج امراض: بستگی شکم، اسهال، هضم، فکر ودماغ، خشکی، حکه وخارش، جذام، تب، سل وریه

با طبیعت سرد و تر مفید حال گرم مزاجها.

بهترین شیر از جهت نزدیکی به شیر انسان شیر گاو بعد از آن شیر بز و گوسفند و آهو و شتر که بهتر از شیر الاغ و اسب و گورخر و خوک وغیره که شیر هر یک در خواص آنها ذکر شده و میشود.

همچنین در اثر تغذیه شیر حیوان نیز دارای طبیعت مختلف شده با علوفه قابض موجب قبض و بستگی طبیعت و با علوفهٔ مسهلی موجب روانی و اسهال میگردد.

شیر خوب، تازهٔ نیمگرم آنست که دارای حرارت لطیف میباشد و در سرد شدن آن خاصیت از او زایل میگردد، پس بهتر آنست که شیر را گرم کرده بنوشند و موافق‌ترین جهت انسان شیر گاو است که بعد از گوشت و تخم‌مرغ نیم‌بند بهترین اغذیه او میباشد.

استعمال شیر را بعد از ترشیها و همراه آن خوردن میوه‌های تازه و ماهی و پیاز و امثال آن جایز نمیدانند، چه مادامیکه شیر از معده نگذشته چیزی بالای آن بخورند و بخوابند سبب فساد بدن، مخصوصاً در غلبه خلطی از اخلاط مضر که باعث بسا امراض گشته مهلک میباشد از این‌رو شیر را در بیماری‌ها، خاصه در زکام و بلغم تجویز نکرده، آنرا بدتر باعث آزار بیمار دانسته‌اند.

همچنین جهت زنان باردار که در نزدیکی آمدن نوزاد خاصه در زمستان

خوردن شیر را برای او منع کردهٍ و قبل از انقضاء چهل روز از زایمان نیز شیر را برای او مفید ندانسته‌اند و بهترین وقت استعمال شیر که هم دور از مضرت و ناراحتی بوده و هم فایده بسیار میرساند از اواسط بهار تا اواسط تابستان میباشد.

زیاد خوردن شیر مورث تب‌ها و مولد شپش و مضر معده‌های ضعیف و موافق یبس‌ها و خشک طبیعت‌ها و اهل دود و دخانیات بوده خاصه افیونی‌ها را که باعث رفع ضرر دود و افیون ایشان میباشد.

اندک شیر در غذا مفید و زیادش جهت لینت مزاج دارای اثر و جمیع شیرها لطیف کننده و جلا دهنده و رافع اخلاط سوخته و موافق اعضاء تناسل می‌باشد.

شیر تازهٔ گاو را که جوشانده سرد نشده بنوشند بادآور و نعوظ آور بوده، باعث فربهی بدن و پخته شدن طعام و همچنین هضم کننده طعام و جلا دهندهٔ رنگ رخسار میباشد.

اینگونه شیر دارای غذائیت بسیار بوده، منی را زیاد و فضول بدن و معده را رفع و جوهر فکر و دماغ را زیاد میسازد.

شیر تریاق (پاک کننده ــ دفع کننده) سموم است بوسیلهٔ قی و از این‌رو رطوبات لازم بدن را حفظ کرده لینت مزاج میدهد.

خوردن شیر زخم روده را مفید و نسیان و غم و وسواس را برطرف و بدن را قوت داده، زخم ریه و سل بی‌تب خلطی و امراض یبس یعنی خشک را برطرف میسازد.

خوردن شیر امراض پوست و حکه و خارش و جذام را نافع میشود.

خوردن شیر با برنج (شیربرنج) طول عمر میآورد.

خوردن شیر با گردو و خرما بدن و کلیه را فربه میکند.

داغ کردهٔ شیر با سنگ و آهن تفته (آهن و سنگ را در آتش داغ کرده در شیر اندازند) اسهال را رفع میکند.

چکاندن شیر جوشاندهٔ رویه گرفته اکثر امراض چشم را دور، حتی

مأیوس العلاج را با مداومت بهبود میبخشد.

مالیدن شیر با سفیداب قلع نقرس و اورام گرم را مجرب و با تریاک و موم و روغن زیتون رفع نقرس حار میکند.

مقدار خوراک شیر تا سه استکان و مضر صاحبان مرض طحال و ورم روده و جگر و ضعف اعصاب و دردسر و صرع و دندان و مضر زنان آبستن و بیماران خفقانی رطوبتی و اکثار او مورث سنگ مثانه و کلید و شپش و برص و داخل شدن به خلط غالب معده و مصلحش شکر و عسل و شرب یعنی خوردن او با عسل و شکر مانع انجماد او میباشد، اما چون بصورتی در معده بسته شود باعث لرز و غش و عرق سرد و تغییر حالت و راست شدن موی بدن و اختلال عقل و خناق میگردد و رافع آن قی و خوردن سکنجبین عسلی و سرکهٔ ممزوج با آب پونه و تخم کوبیدهٔ کرفس و عسل که بصورت معجون درآورند میباشد.

بعد از شیر گاو شیر گوسفند است که در خاصیت شیر گاو و از آن غلیظ و پس از آن شیر زن که شیر زن دختر زائیده سرد و شیر پسر زائیده گرم میباشد و گفته‌اند هر گاه شیر حامله را بر روی شپش بدوشند و شپش بمیرد و یا در زیر شیر بماند آن زن به دختر حامله خواهد بود و برعکس آن به پسر و بدل آن شیر الاغ که هم‌خاصیت و هم‌طبیعت شیر زن میباشد!

شیر خشت

علاج امراض: کام ودهان، خشکی مزاج، سرفه وتب، خشکی پوست، کبد، معده

با طبیعت معتدل و نشانهٔ آنکه شیرخشت خالص را چون در دهان گذارند کام دهان را خنک میسازد و در تقلبی و مغشوش آن که با آرد جو و امثال آن درست

کنند این اثر نمیباشد.

شیرخشت جلا دهنده پوست و لینت دهندهٔ طبع و مسهل اخلاط سوخته بوده، جگر و معده و احشاء را قوت میدهد.

خوردن شیرخشت خشکی و خشونت سینه و حلق را برداشته و سرفه و تب گرم را قطع میکند.

جهت فرو نشاندن حرارت جگر و علاج درمان مرضهای گرم شیرخشت با ماءالشعیر از بهترین اغذیه و ادویه میباشد.

مالیدن حل کردهٔ شیرخشت باعث نرمی پوست و خوبی و جلای و طراوت گونه میشود.

شیرخشت در صورت زیاد خوردن باعث غرغر معده و مضر قولنج و مصلحش روغن بادام و رازیانه و مقدار مصرف آن مطابق سن ضعف و قوت بدن از دو مثقال تا ۱۶ مثقال، برابر ۷۵ گرم میباشد.

شیره

علاج امراض: سینه وشش، خشکی مزاج، حصبه وآبله، صفرا

غرض جوشاندهٔ آب انگور میباشد با طبیعت گرم مایل به خشک مفید حال سرد مزاجها.

خوردن شیره باء را تحریک کرده مزاج را لینت میدهد.

شیره موافق و مفید سینه و شش و جهت بیماران سینه دارای مضرت دیگر شیرینی‌ها نمیباشد.

شیره آبله و حصبه را سود بخشیده، لیکن خوردن آن در گرم مزاجها مولد

صفرای غلیظ و مصلحش میوه‌های تر تازه میباشد.

بهترین نوع خوردن شیره که همه امزجه را مناسب و هر طبیعت را نفع داده بی‌ضرر میباشد جوشاندن آن با سرکه بصورت سرکه شیره است که هم فایدهٔ خود آن و هم فایدهٔ سرکه را متضمن بوده دارای انواع خواص میباشد.

صابون

علاج امراض: جوش و کورک، حیض، دمل، دردزانو، عرق‌النساء، درد مفاصل مزمن، زخم سر، بستگی شکم و قولنج

با طبیعت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها.

صابون دارای حالت قطع کنندگی و خورندگی بوده، هرگونه زخم و دمل و ورم و جوش و بثور را پخته تحلیل میبرد.

صابون باعث نرمی و جلای پوست میشود.

برداشتن صابون باعث باز شدن حیض بسته میشود و در این امر قوی‌الاثر میباشد.

ضماد صابون با مثل آن حنا درد زانو و عرق‌النساء و جوش های ریز و لک و پیس را رفع میکند.

ضماد صابون و جیوه رافع درد مفاصل مزمن میباشد.

صابون و روغن گلسرخ که نیکو مالیده بیامیزند و بر جراحت سر اطفال بگذارند و تکرار کنند باعث خشک شدن زخم سر آنها و بهبود جراحات آبدار میشود.

گذاشتن صابون و سرگین کبوتر که با کمی آب کوبیده نرم کرده باشند سر

دمل را باز میکند.

صابون باعث نظافت سر و تن و البسه و دافع جانوران امثال رشک و شپش میباشد.

حل کرده صابون در لعابها، مانند لعاب نشاسته و برنج و کتیرا و مالیدن آن حکه و جرب و خارش و آثار جوش و سرخی و پوسته و آزار جلد را رفع میکند.

شیاف صابون مسهل سریع الاثر و رافع قولنج (شکم‌درد شدید) میباشد.

برداشتن صابون اخراج کرم مقعد کرده، بول بسته را باز میکند.

خوردن تا دو مثقال او با آب کشندهٔ با زخم احشاء و امعاء و درد آن میباشد.

صدف

علاج امراض: سنگ کلیه، شاش‌بند، لک وپیس، کرم معده، خلط فاسد، زهر رتیل و سموم، تنگ نفس

خوردن سائیده تا سه نخود او شاش‌بند و سنگ کلیه را نفع میدهد.

ضماد محلول او که با نوشادر سائیده در آب لیمو ترش بریزند و بمالند چرک و لک و آثار پوست و بد رنگی و لک و پیس جلد را پاک میکند.

خوردن سائیده و بمقدار مذکور اقسام کرم و فضول معده و اخلاط فاسده و باد و آزار گزیدگی عقرب و رتیل و سموم رطوبتی و مایعات و سکسکه و درد روده و دزد ورک و تنگ نفس و تبهای مخلوط را نفع میدهد.

مضر ریه و مصلحش عسل میباشد.

طباشیر

علاج امراض: اسهال خونی، خفقان قلب، ضعف و غش، تب‌های تند، دانه‌ها و جوش وبثور، ترس و التهاب

بهترین آن سفید مستدیر است که طعم اندک تند و گزندهٔ داشته باشد و تقلبی آن میل به اندک شوری میزند و تندی و گزندگیش نیز نامحسوس میباشد.

با طبیعت سرد و خشک، مفید حال گرم مزاجها و رطوبتی‌ها.

خوردن طباشیر تا دو سه نخود که بکوبند و در آب حل کرده بخورند، یا در آب کوزهٔ سفال ریخته دو سه قاشق در روز بیاشامند، مقوی قلب و معده و جگر گرم و قطع قی صفراوی و اسهال خونی از حرارت میکند.

خوردن طباشیر رطوبات معده و قلب را جمع کرده، رفع خفقان قلب و غش میکند.

طباشیر تقویت اعضاء ضعیف که از حرارت باشد میکند.

مالیدن طباشیر بر بواسیر رفع بواسیر و بر بدن رفع تب‌های تند و جوش و دانه بدن میکند.

نوشیدن طباشیر با سکنجبین رفع غم و هم و ترس و وحشت و التهاب میکند.

چکاندن آن با روغن بنفشه باعث تقویت باصره میشود.

مداومت او مضر باه و ریه و مصلحش مصطکی وعسل وعناب میباشد.

ظنیان

معالج امراض: سردرد، درد شقیقه، تنگ نفس، فلج ولقوه،

سستی و ضعف، حیض

یاسمن بیابانی است با طبیعت گرم و خشک، و محلل و لطیف، مفید حال سرد مزاجها.

بوئیدن طنیان رفع سردرد و درد شقیقه میکند.

روغن او که جوشانده، صاف کنند و با روغن کنجد بجوشانند تا تمام شود و بمالند رفع علت ها و دردهای سرد و سرفه و تنگ نفس مزمن و فلج و لقوه میکند.

آشامیدن قاشق مرباخوری‌ای دو سه بار در روز از جوشانده ریشه و شاخهٔ او که در جوشیدن به نصف رسد با شکر تنگ نفس و سرفه کهنهٔ و فلج و سستی مزمن اعضاء را دور میسازد، همچنین نوشیدن این شربت به مقدار گفته شده در روز صدای گرفته را باز میکند.

برداشتن پرزی از او که پارچه را با آب جوشاندهٔ او آغشته باشند و زن بخود بردارد حیض را گشوده، جنین را ساقط میسازد.

مضمضهٔ جوشانده ریشه او با سرکه درد دندان را رفع میکند.

مالیدن جوشاندهٔ او سوزاننده و آزارندهٔ پوست و بهترین دوای برص و لک و پیس میباشد.

مالیدن جوشاندهٔ او عرق‌النساء و مفاصل و فلج و امثال آنرا رفع میکند.

روغنی که از ریشه او گرفته باشند «بطریقی که ذکرش گذشت» بغایت نافع فالج میباشد.

مقدار خوراک از خشک آن تا سه نخود و خوردن یک مثقال آن کشندهٔ باقی و درد شکم و روده و مصلحش روغن بادام میباشد.

عدس

معالج امراض: تب، نفخ، خناق، جراحات، معده، سرفه و درد سینه، ترک مقعد و فرج، ورم پستان

با طبیعت معتدل خشک، مفید حال تر مزاجها.

نوشیدن و مالیدن آب جوشاندهٔ او پوست را جلا میدهد.

خوردن پختهٔ جرم عدس باعث قبض طبیعت میشود.

آب پختهٔ او مسهل ملایم میباشد.

خوردن بو دادهٔ او با روغن بادام بعد از رفع تب جلوگیری از بروز ضعف و ناتوانی تب میکند.

خوردن پختهٔ او با سرکه مقوی معده و بی‌نفخ و بدون سرکه نفخ‌آور میباشد.

خوردن آب پختهٔ او سرفه و درد سینه گرم را رفع میکند.

مضمضه و غرغره آب پختهٔ او جوش و جراحت و خناق را علاج میکند.

فرو بردن سی عدد از پختهٔ او در سرکه اصلاح معدهٔ خراب میکند.

ضماد «(نرم کوبیدن و بر جراحت مالیدن و یا بر موضع بستن)» پختهٔ او با عسل درمان زخم و جراحات کوبندهٔ ناراحت (زق‌زق‌دار) و با سفیدهٔ تخم‌مرغ رفع جوش و بثور خارش‌دار و سوزش‌دار و شقاق (ترک مقعد و فرج و پشت دست و پا) میکند.

ضماد پختهٔ او با برگ کلم بر پستان ورم آنرا تحلیل میبرد و شیر بسته را باز و روان میسازد.

گذاشتن پختهٔ او در سرکه تحلیل ورم خنازیر و دیگر اورام میبرد.

گذاشتن پخته‌اش با روغن گل سرخ رفع ورم مقعد و ورم گرم چشم میکند.

مالیدن پخته‌اش با تخم خربزه پوست را پاکیزه و رفع زردی بشره میکند.

پخته او با ناخنک و آب به که خورده و بمالند رفع نزله و آب‌ریزش چشم و

بینی میکند.

مسواک کردن با سائیده‌ی سوزاندهٔ او دندان را سفید میسازد.

پاشیدن گردی از سوزانده و سائیدهٔ او که مثل غبار شده باشد خارش و ناراحتی پلک چشم را برطرف میکند.

زیاد خوردن عدس باعث تاریکی چشم و مولد سرطان و جذام و مالیخولیا و سوختن و غلظت خون و با شیرینی‌ها مورث استسقا و قولنج و مضر بواسیر و شاش‌بند و بند شدن حیض مگر با روغن کنجد و پختن او با برگ چغندر و گوشت فربه و سرکه میباشد.

عسل

معالج امراض: اخلاط لزج، نفخ شکم، سردرد، درد ورم، سرفه، جماع و نعوظ، فلج و لقوه

با طبیعت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها و بلغمی‌ها.

بهترین عسل زرد مایل به سرخ خوشرنگ بی‌موم آنست، خاصه تازهٔ آن که زیاده از یکسال بر او نگذشته باشد، چه زیاده بر آن بی‌فایده و پر ضرر، از جمله مورث جنون و مهلک معلوم شده است.

عسل خام تازه که آتش ندیده باشد اخلاط لزج معده را رفع میکند.

عسل مضر مبتلایان به سرفه و نفخ معده است چه خوردن آن باعث شدت سرفه و نفخ زیادتر شکم میشود.

عسل موافق معده و روده، مخصوصاً معده‌های سرد و درد و ورم و ناراحتی آن و بهترین غذای آن میباشد.

عسل محرک قی و عسل کف گرفته بهتر جذب بدن شده تحریک جماع

کرده نعوظ میآورد و از کف نگرفته بی‌نفخ‌تر و در سرفه کم ضررتر میباشد.

در مجموع عسل جلا دهندهٔ معده و پوست و قاطع بلغم و رطوبات و مقوی جوهر حرارت غریزی و باز کنندهٔ دهان رگها و دور کننده سموم بارد و حافظ قوه دارو باعضاء میباشد.

عسل فضول دماغی را ریخته مفید رنج ریه و معده و جگر و طحال و استسقا و یرقان وسنگ کلیه و شاش‌بند و فالج و لقوه سرد مزاجها و امثال آن بوده، انواع باد و ورم را نفع میدهد.

عسل اشتها و باء تر مزاجها را تقویت میکند.

عسل ممزوج با آب خاصه چند جوش دادهٔ آن اعضاء را رطوبت رسانده بول بسته را رانده زخم مثانه را پاک میکند.

عسل درد شکم و روده و تشنگی را رفع میکند.

چون عسل خورده قی بکنند رفع ضرر تریاک و سموم رطوبتی مانند (سردی کردن) از هندوانه و ماست و خیار و امثال آن میکند.

خوردن عسل و سیاه تخمه رنج مفاصل را دور ساخته باء را تقویت میکند.

خوردن عسل و آب زیره «آبی که در آن زیره بجوشانند» رافع ضرر گرسنگی و زهر دندان سگ هار میباشد.

کشیدن عسل بچشم سفیدی و خارش و آب‌ریزش آن را رفع میکند.

چکاندن عسل و انزروت (نوعی صمغ) سائیده و نمک سنگ باد و رطوبت گوش را دور وچرک و کثافت آنرا پاک میسازد.

مالیدن عسل با نوشادر در برص و بهق (لک و پیس سیاه) را رفع میکند.

مالیدن عسل و نوشادر ببدن میت حفظ جسد او از پوسیدگی میکند.

همچنین مالیدن عسل به گوشت و دنبه و امثال آن مانع تعفن آنها و بر دیگر اشیاء نگاهدارندهٔ آنها از فساد میباشد.

مالیدن عسل و سرکه و نمک ورمها را تحلیل میبرد و رفع کلف «ماه

گرفتگی قطعه هائی از جلد که سیاه میشود، در دو نوع عارض و مادرزاد» میکند.

برداشتن عسل علت های رحم زنان و عوارض نفاس ایشان را دور میکند.

مالیدن عسل بر تن و سر رشک و شپش را هر چند قوی دور میسازد.

مالیدن عسل بعد از حمام بر آلت که مرتب ضاد کنند باعث تقویت و جنبش و نعوظ آن میشود.

گذاشتن پارچهٔ آلوده به عسل بر روی دمل باعث پختن و سر باز کردن آن و بر روی ورم باعث تحیل ورم میشود.

عسل برخلاف شیرینیها مفید زخم و سستی دندان و لثه میباشد.

گذاشتن عسل با شبت پخته بر روی محل ضربه باعث تسکین و بهبود آن میشود.

مالیدن عسل بر بدن معالج و داروی ناراحتی‌های پوست میباشد.

غرغرهٔ با عسل چرک و جراحات حلق و لوزتین را پاک میکند.

امالهٔ عسل با آب بارهنگ تا سه روز زخم روده را علاج میکند.

از خواص تجربه شده عسل است که چون زنان حامله آب نوشیده بعد از آن عسل بخورند باعث دل‌درد ایشان میشود، در حالیکه برای سایرین این اثر نمیباشد، خود این میتواند نشانه‌ای بر بودن و نبودن حمل بوده باشد.

عسل مضر گرم مزاجها و صفراوی‌ها بصورت قوی که فوراً داخل و اضافه به‌صفراوی ایشان گشته از اینرو باعث فساد فکر و سردرد و بسا ناراحتی‌های دیگر میگردد و مصلح یعنی رافع ضررش سرکه و گشنیز و رب‌های ترش امثال رب غوره، رب انار و خنکی‌ها امثال مغز خیار و هندوانه و آب انار میباشد.

عناب

علاج امراض: اخلاط، سینه و حلق، فشار خون، کلیه و مثانه، جگر، مقعد، سوزش و خارش، خوره، شکستگی

بهترین او رسیده و خوشرنگ و گوشت‌دار آنست و خشک او بهتر از تازه او و معتدل در حرارت و برودت و مایل برطوبت و قوتش تا دو سال باقی است و زیاده از آن بیحاصل میباشد.

عناب لینت روده داده مسهل اخلاط رقیق میباشد.

عناب اخلاط غلیظ معده را پخته رفع خشکی و خشونت سینه و حلق و صدا میکند.

عناب خون را صاف کرده و تولید خون پاکیزه میکند.

عناب التهاب را فرو نشانده، تشنگی و فشارخون را دور میسازد.

عناب سرفه و تنگ نفس و درد پشت و کلیه و مثانه و سینه را برطرف میسازد.

عناب امراض مقعد و فساد مزاج جگر را رفع میکند.

خوردن عناب با سکنجبین دانه‌های مزاحم سوز و خارش‌دار بدن را دور میکند.

نوشیدن آب جوشاندهٔ برگ او هر روز یک استکان با شکر در پنج روز خارش بدن را رفع میکند.

پاشیدن سائیدهٔ خشک او جراحت آکله (خوره) و جراحات پلید را درمان کرده مجرب میباشد، خصوصاً چون بعد از مالیدن عسل بپاشند.

سائیده پوست شاخهٔ درخت او با سفیداب زخم‌های خبیث را علاج میکند.

خوردن سائیده او بمقدار دو سه نخود با آب رفع خارش و جرب (سودا ـــ بیماری خارش جلد) میکند.

مالیدن جوشاندهٔ چوب او بر جای شکستگی اعضاء و جابجا شدن عضو دارای اثرات مفید میباشد.

خوردن عناب کوبیده با دانهٔ او علاج زخم روده میکند.

مالیدن حل کردهٔ صمغ او در سرکه رفع آزار و خارش و دانه و ناراحتی پوست می‌کند.

پاشیدن غبار کردهٔ صمغ او بچشم معالج امراض چشم میباشد.

زیاد خوردن عناب موجب نفخ و تعطیل هضم و مصلحش شکر و مویز و همچنین کم کننده منی و رفع ضررش را خوردنی‌های مولد باء میکند.

عـــود

معالج امراض: ضعف معده، گیر وبستگی اندرون، اعصاب، احشاء و امعاء، بول، هضم، تنگ نفس، خفقان

مراد چوب درختی است که در بلاد چین و بعضی بلاد دیگر بدست آید و بهترین آن عود قماری و عودی است که سیاه و سخت و براق بوده و در ته آب نشیند و هر چه بر روی آب بایستد فاسد آن میباشد، با طبیعت گرم و خشک مفید حال سرد مزاجها و بلغمی‌ها.

خوردن عود که آنرا با سوهان تراشیده، سائیده بخورند هر قسم بلغم را از میان برده معده را قوت میدهد.

عود فرح‌بخش و لطیف و باز کننده گیر و سده‌ها و دفع دهنده باد و قوت دهندهٔ به قلب و دماغ و فکر و جگر و حواس و احشاء و اعصاب میباشد.

خوردن عود باعث حبس طبع روان و جمع شدن رطوبت معده میباشد.

عود عفونت معده و روان بودن بول را که از رطوبت و برودت و ضعف مثانه

باشد درمان میکند.

خوردن عود باعث هضم غذا و حفظ صحت زنان و حامله و جنین آنها میشود.

عود جهت سرفه و خفقان و تنگ نفس و عطش بیاندازه (استسقا) و غش و غثیان و طحال و تقویت باء نافع و پخته او با شراب (شرابی که عود ریز کرده در آن بجوشانند) معالج جمیع زهرها و سموم غذائی و حیوانی میباشد.

بخور عود که سائیده در آب ریخته بجوشانند و سر بر بخار آن بگیرند تحلیل رطوبات سر و مغز و دماغ داده، دل و دماغ را تقویت میکند.

سائیدهٔ سوزانده او که با آن مسواک کنند دندان را به جلا آورده دهان را خوشبو میسازد.

مضر حال گرم مزاجها و صفراوی‌ها و رفع ضررش را کافور و سکنجبین میکند و مضر سفل (غذای داخل معده) و مقعد و مصلحش خوردن صمغ عربی و گلاب میباشد.

مقدار خوراکش حداکثر تا ٤ نخود و بهترین صورت خوراک او جوشاندنش با آب و سائیدهٔ بسیار نرمش داخل معجونها و شربتها میباشد.

غوره

علاج امراض: حرارت، فشارخون، صفرا و بلغم، خستگی، بد بوئی دهان، دانه های خارش دار، التهاب، اسهال

با طبیعت سرد و خشک که آب آن مورد استعمال بوده، مفید حال گرم مزاجها میباشد.

غوره حرارت را فرو نشانیده غلیان و فشار خون را ساکن گردانیده صفرا و

بلغم را قطع میکند.

غوره مقوی معده گرم مزاجها و مقوی جگر ایشان و طبع و مزاج را بند میآورد.

غوره مانع ریختن مواد لزج مانند بلغم باندام و رافع سستی و خستگی و تشنگی میباشد.

ضماد گرد غوره که آنرا با آب خمیر ساخته بمالند بدن را خوشبو و جلوگیری از جوش و بثور و خارش و دانه های خارش دار میکند.

رب غوره قاطع تشنگی و مسکن حرارت و التهاب معده و جهت اسهال درد و پیچ دار صفراوی مجرب میباشد.

رب غوره اشتها را برانگیخته، حفظ جنین و تقویت احشاء و امعاء و جلوگیری از غثیان صفراوی و رفع خمار دود و مسکرات میکند.

غوره و رب آن منع قبول مواد فاسد ببدن و علاج خناق و ورم حنجره و خونریزی باطنی و بینی و خون‌دماغ میکند.

غرغره با غوره یا رب او ورم لوزتین و آویختگی لهات (لوزه زبان کوچک) را رفع میکند.

مالیدن رب غوره و آب تره بواسیر را جمع و بخود برداشتن یا تنقیه آن به رحم اصلاح رحم ناراحت و لزج و مجروح و دردناک میکند.

مالیدن رب غوره و سرکه به نواصیر (بواسیر چرکی و چشمی که از گوشه او چرک بیاید) رنج آنرا برطرف و چکاندن چند قطره‌اش در گوش جهت چرک گوش و غرغرهٔ او جهت امراض حلق و دهان آزموده میباشد.

اماله آب غوره زخم معده و روده را بهبود میبخشد.

تنقیه آن به‌رحم آب ریزش و ترشحات و لیزابه و رطوبت رحم را برطرف میسازد.

چکاندن آب غوره بچشم آب ریزش آنرا رفع و زبری و خشونت و ناراحتی

پلکها را سلامت میبخشد.

چون (توتیا) را در آب غوره چندی بخیسانند فعل آنرا برای تقویت چشم بغایت مؤثر میسازد.

چون آب غوره را جوشانده با شکر یا عسل قوام آورده یکسال بگذارند پس از آن نوشیدن او هاضمه گرم مزاجها را تقویت کرده قولنج ثقلی (شکم دردی که از گیر و نگذشتن طعام باشد) را رفع گرداند.

غوره و رب آن دارای قوهٔ ماسکه یعنی جمع کننده و قابض و زیاد خوردن آن بضرر سینه و سرفه و مصلحش گلقند (گل سرخ کوبیده که گلاب بر او پاشیده با عسل ممزوج کرده یا چند جوش داده باشند) و شربت خشخاش و شربت قند میباشد.

فلفل

علاج امراض: بدی هضم، پوست، احشاء، باد روده و شکم، باء و خون، تقطیر بول، عصبانیت، ضعف اعصاب

با طبیعت گرم و خشک، مفید حال بلغمی‌ها و گرم مزاجها.

خوردن فلفل هضم طعام کرده، معده و پوست و احشاء را تمیز کرده به جلا میآورد.

فلفل تریاق (دوا ــ علاج) تمام سموم بارد، یعنی سمیت اغذیه سرد مزاج بوده، بلغم را پاک میکند.

فلفل سرفهٔ سرد و تنگ نفس و باد شکم و روده را دفع میدهد.

فلفل حافظه را قوت بخشیده، گیر و سدد را باز میکند.

خوردن فلفل با شیر و شکر باء را تقویت و خون را در سرد مزاجها رقیق

میسازد.

فلفل اغذیه غلیظ را لطیف و خلط غلیظ را رفع و آروغ ترش را برطرف میسازد.

فلفل کبد را قوت بخشیده عاج معده را زبر و نیرومند میسازد.

فلفل با ادویه قابضه مانند مازو و سنجد تقطیر بول (قطره قطره آمدن ادرار) را نفع میدهد.

خوردن فلفل معالج هر علت منجمله عصبانیت و ضعف اعضاء و اعصاب میکند.

برداشتن فلفل اخراج جنین میکند و بعد از جماع مانع حمل میشود.

ضماد فلفل با زفت ورم خنازیر را تحلیل میبرد.

ضماد فلفل و زفت جنبش اعضاء را رفع و خال ناخن را پاک میکند.

مالیدن فلفل و بوره لک و پیس سیاه را پاک کرده، پوست را جلا داده رنگ رخسار را سرخ میکند.

مالیدن فلفل با پیاز و نمک موی ریخته سر و ریش (تکه هائی از سر و رو که ریخته سفید میشود) را میرویاند.

جوشاندهٔ فلفل در روغنها مانند روغن زیتون و کنجد و گردو فلج و از کار افتادگی عضو و امراض عارض از سردی و لرز تب سرد را علاج میکند.

سرمه یا ریختن غباری از او در چشم رفع تاریکی بصر و سفیدی و جوش و دانه پلک میکند.

چکاندن و بوئیدن جوشاندهٔ او در گلاب آب‌ریزش چشم و بینی را که از سردی باشد رفع و گرفتنش در دهان درد دندان را قطع میکند، خاصه که با پوست خشخاش بجوشانند.

مسواک کردن با سائیدهٔ فلفل بسرعت رفع کرم خوردگی دندان میکند.

جویدن او با مویز رطوبات معده و دماغ را نفع میدهد.

خوردن فلفل منی را جمع و خشک میکند.

مضر جگر گرم و گرم مزاجها و باعث سردرد و خشونت و خشکی سینه و حلق و مضر کلیه و کبد حار و آنها که خون ایشان وفور و تولید نداشته باشد و آنها که جراحات باطنی و رنج مجاری بول داشته باشند و مصلحش روغن های سرد مانند کره و روغن گاو و خنکی ها و میوه های آبدار تازه، مانند مغز خیار و هنداونه و انار میباشد.

فندق

علاج امراض: مغز وفکر، نعوظ، سینه، طپش قلب، ترس و هول، لاغری، رنگ مو، اسهال جگر، سرفه

با طبیعت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها.

با فایدهٔ چاق کنندگی و تقویت مغز و فکر و معده های ضعیف شده و نعوظ.

خوردن فندق خام با آب عسل (جوشانده یک عسل و دو آب) رفع سرفه مزمن میکند.

بو دادهٔ فندق با کمی فلفل نزله (سینه‌دردی که بعد از زکام عارض شده باشد) های سرد را درمان و بهبود دهندهٔ سینه درد و رنج شش میباشد.

خوردن فندق با (انیسون) [داروئی موجود] خفقان و طپش قلب و هول و هراس را رفع نموده، بدن های لاغر را چاق میکند.

فندق زهر عقرب و اثر سموم را در بدن خنثی کرده و چون مغز فندق سوخته را با پیه گرگ که آنرا آب کرده باشند کوبیده بر سر بمالند و تکرار کنند مانع ریزش مو گشته سبب رشد و تقویت آن میشود.

روغن فندق که سوختهٔ آنرا نرم کرده با روغن زیتون آمیخته بر ملاج طفل

نوزاد و شیرخوار بمالند و مداومت دهند ازرقی چشم او را به رنگ تیره تغییر میدهد و چون بر موی سرخ بمالند آنرا سیاه میسازد.

خوردن فندق و انجیر بعد از هر غذا رفع سموم اغذیه کرده و خوردن آن با شکر که آنرا با شکر کوبیده قاووت کرده باشند باعث بهبود سینه دردی که از سردی طبیعت عارض شده باشد میشود.

گذاشتن مشتی فندق در چهار گوشه اطاقها و خانه مانع دخول عقرب و مانع گزیدن آن میشود.

خوردن بمقدار نخودی از کوبیدهٔ پوست سبز روی او اسهال کهنه را بند میآورد.

پوست نازک او که چسبیده به فندق باشد چون کوبیده با روغن خود آن حب ها باندازه عدس درست کرده بخورند سرفه‌درد و درد سینه و درد جگری را که از سردی باشد رفع میکند.

مالیدن روغن فندق بمحل گزیدگی عقرب و رتیل زهر آنرا بی‌اثر ساخته موجب بهبود میشود.

زیاد خوردن فندق باعث بدی معده شده رافع ضررش خوردن میوه‌جات میباشد.

قارچ

علاج امراض: ضعف چشم، اسهال، دل‌پیچه، درد روده، ورم بیضه، برآمدگی ناف، نطفه، فلج و سکته

سمی و غیر سمی، که آنچه سفید مایل به تیره و کوچک و از زمین خوب بروید غیر سمی و مأکول و آنچه سیاه و بی‌بو و بی‌لزوجت سمی و غیر مأکول،

مخصوصاً قارچی که سرخ و سفید و در زیر درخت زیتون و در مزبله و زیر درخت گردو و در محل سرگین و مدفوع حیوانات روید کشنده میباشد.

گویند سفید او پادزهر یا معالج سرخ او بوده.

خوراکی او با طبیعت سرد و تر، مفید حال گرم جگرها و خشک مزاجها میباشد.

چکاندن آب سفید آن رفع لک سفید چشم و تقویت پلک و بصر و منع آب ریزش آن میکند، مخصوصاً که سرمه را با آب ترتیب داده باشند.

خوردنِ قاشقی از سائیده او رفع اسهال و پیچ و درد روده میکند.

ضماد او با سریشم ماهی و سرکه، که سریشم را ذوب کرده قارچ را با سرکه در آن مالیده خمیر کنند و بگذارند فتق (ورم بیضه) و انواع ورم و برآمدگی ناف را رفع میکند.

مداومت خوردن قارچ نسل (نطفه) خورنده را قطع میکند.

قارچ دیرهضم و مولد خون غلیظ و تولید کننده گیر و مانع در معده و روده و خون و قولنج (شکم‌درد شدید) و درد معده و فالج و سکته بوده، بهترین رافع ضررش شربت آلات و خردل و پختن او با نمک و شبت و پونه و روغن کنجد و زیتون و نعنا و فلفل و خوردن در بدرقه‌اش زنجبیل پرورده و شیرینی‌ها و خوردن آب سرد بعد از او بغایت مضر میباشد.

علاج سمی و غیر خوراکی او سکنجبین و سرگین مرغ خانگی میباشد.

بنظر نگارنده چنین خوراک بد کنش اندیشناکی را نخوردن اولاتر و میتوان گفت مرا بخیر تو امید نیست شر مرسان.

قرقاول

علاج امراض: فهم و فکر، وسواس و خیالات، آب ریزش چشم، زخم و جراحات، لک و پیس، بد رنگی حامله، کمی حافظه و فراموشی

قرقاول یاتورنگ یا تذرو با خاصیت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها.

خوردن گوشت قرقاول تولید خون پاک نموده، تقویت فهم و دماغ و فکر و رفع وسواس و خیالات میکند.

سرمهٔ زهره قرقاول که خشک کرده سائیده مثل سرمه بچشم کشند آب ریزش چشم را رفع و لکه‌های سفید آنرا پاک میکند.

پاشیدن سائیده استخوان او زخم و جراحات را بهبود بخشیده بهم میآورد.

مالیدن فضلهٔ قرقاول بصورت، رافع لک و پیس و بد رنگی زنان حامله میشود.

چکاندن زهره او در بینی گیر و خشکی بینی را رفع و تقویت حافظه نموده فراموشی را رفع می‌کند.

خوردن زیاد گوشت قرقاول باعث صفرا و رفع ضررش با سکنجبین میباشد.

قند ــ نبات ــ شکر ــ نی‌شکر

علاج امراض: سینه و شش، پوست، سرفه، لاغری و خشکی یبوست، دید چشم، جوش و دانه، زکام

با طبیت گرم باعتدال و تر، مفید خشک مزاجها و سرد مزاجها.

آب نی‌شکر ملین طبع و نرم کنندهٔ سینه و شش و باعث جلای پوست و بهبود

سرفه و خشکی آن میباشد.

نوشیدن آب نی‌شکر سوزش بول و مجرای آنرا رفع و تولید خون خوب میکند.

پاشیدن سائیدهٔ صمغی که مثل نمک بر نیشکر ظاهر میشود جلا دهندهٔ چشم و نور بصر میباشد.

پس از آن شکر و انواع آن مانند قند و نبات که جملگی از صنف نی‌شکر بوده دارای فواید زیر میباشد:

قند و نبات و شکر باعث فربهی و جلای پوست بدن و لینت طبع و نرمی اعضاء تنفس و قوت روح و جگر و شکنندهٔ بادها بوده، فربهی میآورد.

شکر و اقسام او دارای سرعت نفوذ ببدن و تولید کنندهٔ خون خوب بوده، مانع پیری میشود.

شکر و اقسام او باعث استحکام اعصاب و استخوان میباشد.

شکر رافع خلط سودا و خشک و امراض آن میباشد.

شکر بهترین غذای ناقهین و بیماران بوده، مخصوصاً با آب گرم و روغن بادام و آرد برنج که بسرعت رفع ضعف و نقاهت ایشان میکند.

آشامیدن شکر و آب نیمگرم و روغن بادام خشکی و کلفتی صدا را رفع و دافع قولنج و باد و گیر و مثل آن میباشد.

نوشیدن شکر با آب نیم گرم و نصف آن روغن بادام گیر و اشکال درون و سده‌های باطنی را رفع و در پاک کردن زنان از نفاس و راندن بول بیمانند میباشد.

خوردن مقداری نبات در هر روز بعد از غذا رفع سرفهٔ و خشکی و درد سینه و صدا و رعشه و خفقان و هول و ترس و لرزش که از کثرت جماع باشد میکند.

سائیده نبات که مثل غبار شده باشد و بچشم بکشند باعث نور و رافع سفیدی و گوشت زیادی و با سرگین سوسمار و مروارید رفع جوش و دانه و خارش آن میکند.

کشیدن سائیدهٔ هر نبات خاصه سفید و درخشندهٔ او بچشم رفع خارش چشم و تقویت آن میکند.

ضماد کوبیدهٔ نبات و گوگرد و قطران و سندروس و نوشادر «بطور مساوی» رفع لک سیاه و سفید و لک و پیس و سایر امراض پوست کرده سریع الاثر میباشد.

پاشیدن سائیده نبات بر روی زخم گوشت زیادی آنرا رفع و باعث روئیدن گوشت صالح آن میشود.

بخور شکر و قند و نبات جهت رفع زکام بغایت مؤثر میباشد.

قند و نبات و شکر تازه مفیدتر و بهتر و کهنهٔ آنها سوزاننده خون، مخصوصاً که در شکم گرسنه استفاده بکنند و رافع ضرر زیاد خوردنش شیر تازه و ترشیها و آب انار و کاهو و امثال آن میکند.

قهوه

علاج امراض: حصبه، خارش، صفرا، فشار خون، ضعف معده، اسهال

با طبیعت گرم و خشک، با خشکی غالب‌تر، مفید سرد مزاجها و رطوبتی‌ها.

نوشیدن قهوه که بصورت جوشانده مانند چای میخورند رطوبات را جمع و بول زا رانده و طبیعت را بند میکند، و در مزاجهای صفراوی باعث اسهال مزاحم میشود.

نوشیدن قهوه در سرد مزاجها قطع بلغم و نزولات بلغمی نموده تسکین غلیان خون میدهد.

قهوه خستگی را رفع و آبله و حصبه و خارش از زیادی خون را نفع میدهد.

قهوه تقویت معده کرده، منع صعود بخارات بدماغ میکند.

استعمال زیاد قهوه مورث بیخوابی و مضعف باء سرد مزاجها و مضر مزاج سوداوی مزاجها میباشد.

چون دانهٔ قهوه را مانند نخود اندک برشته کنند که سیاه نشود و سائیده بخورند قطع اسهال سرد مزاجها میکند.

رافع ضررش روغن بادام و پسته و شیرینی‌ها میباشد.

کاج

معالج امراض: دل‌پیچه، اسهال، ضرب دیدگی، خون‌دماغ، زخمهای بد، جوش وزخم کچلی، رحم ومقعد، بول وحیض

با طبیعت گرم و خشک و قابض، مفید سرد مزاجها و بلغمی‌ها.

خوردن تا یکمثقال (۵ گرم) از کوبندهٔ پوست ریشه او با آب اسهال و دل‌پیچه را رفع میکند.

پاشیدن سائیدهٔ پوست ریشه او که خشک کرده کوبیده باشند رفع سوختگی آب داغ و غذای گرم و مثل آن میکند.

بستن کوبیده پوست کاج بر محل ضرب دیده «که در دستمال حریر نازک کرده ببندند» رفع درد محل ضرب‌دیده و عضو از بلندی افتاده میکند.

خوردن تا یک مثقال از کوبیدهٔ پوست او با آب درد و جراحت شش و جگر را دور میسازد.

دمیدن گرده‌ای از غبار سائیده او در بینی خون بینی را بند میآورد.

پاشیدن سائیده پوست او بر جراحت قطع جریان خون آن میکند.

مالیدن سائیده او با روغن مورد «آب خیسانده برگ مورد که در روغن کنجد

جوشانده آب آن تمام شده باشد» علاج جراحات سطحی و پاشیدنش با زاج سرخ که هموزن هم سائیده باشند درمان زخمهای خبیث، مانند زخم سفلیس و کزاز و جراحات عفونی میکند.

خوردن نیم مثقال پوست کوبیدهٔ او با آب عسل (عسلی که با دو برابر آن آب جوشیده، نصف شده باشد) ورمها و علت‌های مزمن جگر را رفع میکند.

مالیدن پختهٔ او بر سر رفع زخم و جوش و کچلی میکند.

مالیدن پخته پوست کاج ببدن رفع بدبوئی و عفونت عرق و خشکی پوست میکند.

نشستن در آب پختهٔ او معالج امراض رحم و مقعد میباشد.

مضمضهٔ پختهٔ او با سرکه درد دندان را رفع میکند.

بخور او بر فرج اخراج مشیمه و ادرار بول و حیض میکند.

کشیدن دوده او بچشم، که سوزانده چیزی بالای آن گرفته دودهٔ آنرا اخذ کنند موی ریختهٔ مژه و ابرو را میرویاند و جلوگیری از اشک و آب‌ریزش چشم و ضعف بصر و خارش و ناراحتی آن میکند.

حب‌الصنوبر که دانهٔ میان میوه کاج باشد موجب نعوظ و فربهی و اشتهای طعام و تقویت اعصاب و اندام میشود.

خوردن همین دانه که کوبیده بمقدار قاشق کوچکی با شکر بخورند گیر و سده امعاء و احشاء را گشوده لقوه و فالج و بیحسی عضو و رعشه و امثال آن را رفع میکند.

همچنین خوردن میوه کاج بطریق مذکور جهت بهبود کزاز و یرقان و امراض جگر و استسقا و کلیه و مثانه و درد مفاصل سرد بیعدیل می‌باشد.

آب جوشاندهٔ او هر روز یک قاشق غذاخوری با عسل رفع فلج و سرفهٔ کهنه و امراض رطوبتی میکند.

خوردن میوه کاج با تخم چنار (دانه‌ای که بصورت میوه چنار میان بعضی

برگهای او میباشد) باز کنندهٔ بول و مانع سوزش کلیه میباشد.

خوردن یک کف میوه چنار «(مقصود همان دانه وسط میوهٔ سروی شکل او میباشد)» با تخم خرفه تسکین سوزش مقعد و رحم میدهد.

خوردن میوه کاج با شیرهٔ انگور رفع اخلاط غلیظ سینه و ریه و کلیه میکند.

خوردن شرابی که کوبیدهٔ میوه کاج در او ریخته باشند موجب هضم غذا و باز شدن بول بسته و منع آب ریزش چشم و بینی و سرفه میباشد.

خوردن همین شراب قطع اسهال رطوبی و استسقا میکند.

کاج مضر حال گرم مزاجها و رفع ضررش را سکنجبین و خنکی میکند.

کاسنی

علاج امراض: خون و تشنگی، گیر و سده، مجرای بول، یرقان، ثقل مزاج، عفونت و رطوبت

با طبیعت سرد و تر، مفید حال گرم مزاجها.

نوشیدن آب جوشاندهٔ کاسنی گیر و سده‌های درون را باز کرده جگر را قوت داده، حرارت خون و تشنگی و صفرا و التهاب معده را تسکین میدهد.

کاسنی هم موافق جگر گرم و هم موافق جگر سرد و رفع سده و گیر و مزاحمت آن میکند.

خوردن آب جوشاندهٔ کاسنی مجاری بول ادرار را پاک کرده، جوشاندهٔ آب برگ او با آب رازیانه بهترین دوای یرقان سده‌ای که از ثقل و گیر معده و مزاج بوجود آید میباشد.

چون کاسنی را جوشانده، کف بگیرند و با سکنجبین بنوشند رفع تب های کهنه و تقویت معده و رفع تعفن رطوبات میکنند.

خوردن کاسنی و گلقند تب چهار ساعت و چهار روز درمیان را رفع و چون آنرا با مقداری رازیانه و (کشوت) بجوشانند و بخورند صورت مسهل یافته عمل میکند.

مالیدن آب کاسنی که کوبیده یا با وسیله‌ای دریافت کنند درد و ورم چشم را که از گرمی باشد رفع میکند.

مالیدن آب کاسنی که سرب در او بسایند و بمالند جهت سرطان جراحتی بیمانند و غرغره او با آب خیارچنبر ورم حلق و خناق را تمام میکند.

گذاشتن کوبیدهٔ او بر پشت چشم درد آنرا رفع و با روغن بنفشه و آرد جو و سرکه نقرس گرم و اورام حار را دور میکند.

مضر بیمار سرفه‌ای و مصلحش شکر و مقدار خوراک از آب او تا دو استکان میباشد.

تخم کاسنی خشک مایل بحرارت و درجهت تبهای صفراوی و ثقلی و یرقان و خفقان و سردرد و صداع و امراض جگر سریع الاثر و مقدار خوراکش تا یک مثقال میباشد.

خوردن پختهٔ کاسنی با رازیانه و صندل رفع سموم غذائی و شربی و ضعف پشت و طحال و خونریزی باطنی میکند.

خوردن همین پخته اشتها را تحریک و خوردن جوشاندهٔ نیمگرم کاسنی غثیان میآورد.

ریشه کاسنی گرم و خشک و بغایت باز کننده و لطیف و اخلاط غلیظ و مجاری غذا را پاک و بول بسته را باز و تبهای کهنه مخلوط را رفع میکند.

جوشاندهٔ ریشه کاسنی خون را صاف و ورم روده را رفع و درد مفاصل و استسقا را از میان برده مواد فاسد را پخته دفع میکند.

کافور

معالج امراض: خون‌دماغ، التهاب، زخم ریه، غصه و دق، اسهال، خونریزی داخلی

کافور صمغ درختی است، با طبیعت سرد و خشک.

خوردن مقدار عدسی و زیادتر از آن گرم مزاجها را فرح آورده قطع خون‌ریزی باطنی و خون بینی ایشان میکند.

خوردن کافور اسهال را قطع و عرق را بند و تشنگی و التهاب جگر را رفع میکند.

دمیدن کافور در بینی خون دماغ گرم مزاجها را بند میآورد.

خوردن کافور سنگینی و التهاب جگر را تسکین داده زخم ریه و سینه را سودمند و دق (تبی که از غصه عارض شده باشد) و سوزش بول و جمیع امراض عارض از گرمی و حرارت را نفع میدهد.

کافور حواس گرم مزاجها را تقویت و سموم حار را دفع میکند.

کافور دماغ گرم مزاجها را نیرو داده، در خاصیت خواب‌آور و با مشک و عنبر تقویت روح حیوانی سرد مزاجها میکند.

چکاندن کافور با آب گشنیز خون دماغ را قطع و با آب کاهو رفع بیخوابی گرم مزاجها میکند.

مالیدن کافور با روغن گل یا بادام ورمهای گرم را تحلیل میبرد.

مسواک با کافور کرم دندان را کشته زخم دهان گرم مزاجها را بهبود میدهد.

پاشیدن کافور بر جراحات پلید و دونده باعث بهبود و جمع شدن آنها میشود.

پاشیدن کافور جراحات تازه را سودمند و قطع خون آنها نموده درد جراحات را تسکین میدهد.

پاشیدن گردهای از او یا کشیدنش مانند سرمه بچشم درد چشم را ساکن میسازد.

مالیدن آب کافور بر پیشانی درد سر صفراوی و سردردی را که از حرارت باشد رفع میکند.

خوردن کافور شدت حرارت دماغی و باطنی را کاسته مالیدنش بر پیشانی و شقیقه ها رفع سردرد و قطع خون‌دماغ میکند.

اکثار کافور شهوت و باء را ضرر رسانیده، تولید سنگ مثانه و قطع تسل و اشتها میکند و باعث سفیدی مو میشود.

بسیار بوئیدن او موجب بیخوابی و مصلحش روغن گل و عنبر و مشک و عطریات و ادویه گرم میباشد.

کاه

معالج امراض: سرمازدگی، ورم، سستی، پوست، زخم ساق، دمل و دماغ و فکر، غش

با طبیعت سرد و خشک مفید حال گرم مزاجها.

نشستن در آب نیمگرم جوشانده کاه یا بدن و موضع به بخار آن گرفتن رفع آزار سرمازدگی و ورم آن میکند.

شستن بدن با آب جوشانده کاه رفع سستی بدن میکند.

آب جوشاندهٔ کاه رنگ پوست را زرد و مالیدن آن به بشره صورت را مانند چهرهٔ مریض میسازد.

ضماد خاکستر کاه با نمک و سرکه زخم ساق پا را درمان میکند.

خوابیدن مریض حرارتی در کاه جو باعث بازگشتن سلامت او میشود.

بوی کاه گل کهنه که آب بر او پاشیده بو کنند دل و دماغ و فکر او را قوت میدهد و زیر بینی گرفتن غش گرم مزاج باعث بهوش آمدن او میشود.

کاهو

علاج امراض: حیض، نورچشم، برص و لک وپیس، گزندگان خمار و مستی، اعصاب و اندام، مالیخولیا

در طبیعت سرد و تر، مفید حال گرم مزاجها.

خوردن بمقدار یک قاشق چای‌خوری شیر کاهو که از کندن برگ و شکستن ساقه او بیرون میتراود باعث باز شدن حیض میشود.

خوردن نصف و همین مقدار او با سرکه و آب مسهل خلط بلغم میباشد.

مالیدن شیر کاهو و روغن گل سرخ یا روغن کنجد رفع سردرد میکند.

در چشم کردن او باعث پاک شدن آب ریزش چشم که از رطوبت باشد و سبب تقویت چشم و نور بصر میشود.

چکاندن او با شیر دختر (شیر زن دختر زائیده) چشم‌درد را رفع و باعث پاک شدن لک چشم و مالیدنش بر پوست سبب پاک شدن برص میشود.

آشامیدن آن با شیر دختر خواب‌آور و خوردن و مالیدنش رفع درد و زهر و نیش عقرب و رتیل میکند.

خوردن کاهو رافع بدی آب و هوای وبائی میباشد.

خوردن کاهو فشار و غلیان خون و صفرا را رافع و سده و گیر شکم و بول بسته را باز و تولید خون تمیز میکند.

کاهو تشنگی و التهاب و ورم گرم را فرونشانیده رفع خمار و سستی اعصاب و اندام میکند.

خوردن کاهو طبع را لینت داده خشکی و یبوست را برطرف نموده، صفرا و جنون و جذام و خارش و حکه و مالیخولیا و یرقان را بهبود میدهد.

خوردن کاهو درد و ورم پستان و تبهای گرم و سوزش مجرای بول و مثانه را برطرف میسازد.

کاهو درد سر و نزله و زکام و سرفه‌ای را که از گرمی و خشکی باشد رفع میکند.

خوردن تخم کاهو باعث زیادی خواب و مانع احتلام و جهت نزله و زکام و سینه‌درد و نیامدن بول و سیلان منی (بی‌اختیار آمدن منی و رطوبت زدن همیشگی) و سردرد گرم و درد نیش عقرب و زیاد کردن شیر بی‌اندازه مفید میباشد.

کوبیدهٔ تخم کاهو که خمیر کرده بر پشت چشم اندازند التهاب و درد ورم چشم را برطرف میسازد.

خوردن کاهو با سرکه باعث تحریک اشتها میشود.

زیاد خوردن کاهو مخصوصاً در سردمزاجها شهوت و میل جماع را در ایشان نقصان داده، در معده تولید باد میکند و مبتلایان به سل را آزارنده و سرفه را تشدید نموده، باعث فراموشی و ضعف چشم و ذهن میشود.

مصلحش نعناع و کرفس و هلیلهٔ پرورده و رفع ضررش را زیره و نبات میکند.

کباب

علاج امراض: ضعف بدن، ضعف فکر و مغز، ضعف معده

هر قسم کباب اعم از کباب گوسفند و گاو تا مرغ و کبک و تیهو مقوی‌تر از نوع پخته شده با آب آنها میباشد و چون گوشت یا مرغ را بدانسان بر آتش کباب

کنند که هم پخته و هم سوخته و خشک نشده باشد مفید حال ریاضت کشان و آنها که دارای مشاغل سنگین و فکری و ریاضی می‌باشند و در تقویت بدن ایشان قوی‌الاثر میباشد.

آب کباب در معده‌های ضعیف از خود آن مفیدتر و مؤثرتر بوده از آن‌سو معده‌های ضعیف ناتوان را مضر و اینگونه اشخاص باید در تازگی و لطافت گوشت دقت بعمل آورند و با شراب شیرین خاصه شرابی که جوشانده غلیظ ساخته باشند و با شیرینی‌جات مانند نقل و نبات بخورند.

کبوتر

علاج امراض: پشت و منی، فلج و لقوه، رعشه و سستی، ورم شکم، جراحت سر، جوش و خارش، درد پهلو، مفاصل

با طبیعت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها و بلغمی‌ها.

خوردن گوشت کبوتر خصوصاً تازه پروبال درآوردهٔ او مقوی پشت و کلیه و مولد خون و منی میباشد.

گوشت کبوتر بدن را فربه و اخلاط مضره را پاک و جهت فالج و لقوه و رعشه و استسقای ورمی که شکم طبله کرده باشد بهترین خوردنی ها میباشد.

مالیدن خون کبوتر بر پیشانی قطع خون بینی (رعاف) که از پرده دماغ باشد میکند.

خوردن بمقدار نخودی از خون سفت شدهٔ او و ریختن خون گرم او بر جراحت سرکه در اثر کارد و چاقو و قمه مثل آن بهمرسیده باستخوان رسیده باشد باعث التیام آن میشود.

کشیدن خون کبوتر بچشم جهت جوش و دانه و خارش و ناراحتی آن دارای

اثر قوی میباشد، خصوصاً خونیکه از بال او گرفته شده باشد.

گذاشتن خیسانده سرگین او با آرد جو باعث نرم شدن ورمهای سخت و با روغن‌زیتون جهت سوختگی آتش و با سرکه باعث نرم شدن و فرو نشستن خنازیر میگردد.

گذاشتن خیساندهٔ فضلهٔ کبوتر با عسل و کوبیدهٔ تخم کتان باعث باز شدن سر دمل و قلع ریشه خشک ماندهٔ زخمها میشود.

مالیدن فضلهٔ خیساندهٔ او با آب تره‌تیزک و خردل رافع رنج و مرض نقرس و درد شقیقه و سردرد مزمن و درد پهلو و مفاصل میباشد.

ضماد پختهٔ فضلهٔ کبوتر با آرد جو و آب و سرکه و عسل سر دمل را باز و باعث نرم شدن ورمهای سفت میشود.

مالیدن سه روز و سه شب فضلهٔ کبوتر با آرد گندم و قدری قطران که مرهم کرده باشند بر بدن رفع برص میکند و چون تمام نشده باشد لازم است تجدید نمایند.

مالیدن فضلهٔ کبوتر با سرکه رفع جوش شیرینک «جوشهائی که آبی مانند عسل از آنها خارج میشود» میکند.

نوشیدن حل کردهٔ یک تا دو فضلهٔ سائیده کبوتر با سکنجبین جهت استسقای رطوبی مجرب و خوردن بهمین مقدار آن با دارچین باعث ریختن سنگ کلیه میشود.

نشستن از آب جوشانده سرگین کبوتر شاش‌بند سرد را باز و مالیدن پیه او بر جراحات سبب بهبود جراحت میشود.

سرمهٔ سر کبوتر که سوزانده سائیده مثل غبار کرده باشند و بچشم کشند رفع ناراحتی پرده و اشیائی که جلو چشم میآید و تاریکی چشم میکند.

بستن کبوتربچه که شکم او را شکافته گرم گرم بگذارند رفع سم افعی و مار و عقرب میکند.

مالیدن سرگین سوزاندهٔ او با آب بر سر و اطراف بینی در قطع خون‌دماغ بیمانند می‌باشد.

مالیدن یا ضماد گذاشتن پنج عدد از تخم کبوتر با پیه خوک بر احلیل جهت تحریک باء بغایت مؤثر میباشد.

خوراندن تخم کبوتر با عسل به اطفال باعث زود به سخن آمدن ایشان میگردد.

خوردن خام تخم کبوتر خشونت و خارش و خشکی سینه را رفع و مالیدن بر صورت باعث نیکوئی و درخشندگی رنگ رخسار میشود.

خوردن تخم نپخته کبوتر باعث چاقی بدن و رغبت جماع میشود.

سکونت دادن بیمار آبله‌ای را در جائیکه کبوتران در زیر یا در بالای آن باشند بالخاصیت سبب شفای آبلهٔ بیمار و مجاورت با کبوتران سبب امن و حفظ شخص مجاور از فالج و سکته و سستی عضو و طاعون میشود.

چون کبوتر را با روغن کنجد بدون آب و نمک پخته بخورند فی‌الحال سنگ کلیه و مثانه را میریزاند.

کشیدن زهرهٔ کبوتر بچشم مانع آب‌ریزش چشم و پریدن و پیدا شدن اشکال و اشباح جلو چشم میشود.

از طرفی نگاهداشتن کبوتر باعث فساد هوای سکونت و مورث ترس و وحشت دل میشود و خوردن کبوتربچه و کبوتر بطور مداوم سبب برص و لک و پیس و بدرنگی پوست میگردد.

کبوتر صحرائی گرم و تر و خشک‌تر از اهلی و در مجموع مضر گرم مزاجها و سردردآور و سوزانده و سفت کنندهٔ خون و مصلحش پختن او با آب غوره و سرکه و خوردن آب و عرق کاسنی و مغز خیار میباشد.

کتیرا

علاج امراض: چشم‌درد، سینه و شش، ورمهای داخلی، خونریزی، سرفه و خشکی گلو، روده، کلیه و مثانه

با طبیعت سرد و خشک مایل باعتدال مفید گرم مزاجها.

خوردن لعاب کتیرا صلابات و اورام باطنی را نرم کرده تحلیل میبرد.

کتیرا مواد رقیق را غلیظ کرده تسکین ناراحتی چشم و درد جراحت چشم میدهد.

خوردن سائیدهٔ کتیرا خونریزی باطنی مانند سینه و شش و پاشیدن و دمیدنش خون‌ریزی‌های ظاهری را بند میآورد.

خوردن کتیرا ضرر دواهای سمی و ناراحتی و حدت ادویه را با بیرون دادن دفع میکند. خوردن لعاب کتیرا سرفه و خشکی و خشونت سینه و زخم ریه و گرفتگی آواز و سوزش بول و درد کلیه و مثانه و ناراحتی‌های روده را برطرف و تقویت روده‌ها میکند.

مداومت آشامیدن آن با مثل آن از هر کدام، بادام و نشاسته و شکر بغایت فربه کننده، خاصه که بعد از آن شیری که در آن نارگیل پخته باشند بنوشند و از اسرار مجربه شمرده‌اند.

مالیدن لعاب او لک سیاه و سفید و کبود و سرخ را برطرف و در نرم کردن پوست و مو و رفع خشکی و خشونت آن بی‌نظیر میباشد. مالیدن لعاب کتیرا بانوره (واجبی) جرب و حکه را دفع و با سرکه لک و پیس سیاه و سفید و با لعاب نشاسته و سریش از شق (دوشقه) شدن مو جلوگیری میکند.

چکاندن لعاب کتیرا در چشم‌درد چشم و امراض آنرا علاج میکند و اکثراً جهت زخم‌های گرم و سرد مؤثر و مضر ثقل (غذای در معده مانده) و مصلحش بادیان میباشد.

کدو

علاج امراض: جنون و خیالات، عرق و بول، تشنگی، زیادی خون، صفرا، روده و کلیه، سرفه، خشکی مزاج

با طبیعت سرد و تر و ملین، مفید گرم مزاجها و یبس‌ها و خشک مزاجها. کدو گیر و بستگی معده و روده را رفع و عرق و بول را جاری و تشنگی را تسکین میدهد. کدو کم غذائیت و آب پخته او را که مقدار یک خوراک از آن آرد خمیر کرده یکشب در آتش تنور یا فر ملایم گذارند و با عسل و اندکی بوره بخورند مسهل باعتدال صفرا میباشد.

خوردن کدو با فلوس و خیارچنبر و ترنجبین و مربای بنفشه جهت رفع تبهای صفراوی و خونی (زیادی خون) بیعدیل میباشد.

خوردن آب کدو با تمرهندی و شکر بسرعت صفرای سوخته و حرارت دماغ و وسواس و جنون و خیالات و چشم‌درد و دردسری که از بخارات گرم باشد و ناراحتی روده و کلیه را رفع میکند.

آب کدو با گوشت بی‌چربی تبهای حاره و سرفه گرم و خشکی مزاج و دماغ و ناراحتی کبد را رفع میکند.

خوردن کدو که با جوجه خروس یا مغز تخم کدو پخته شده باشد غش تبهای حار را قطع و رفع سمیت اخلاط میکند.

مربای کدو مواد سوداوی (قبض و خشکی) را برطرف و تقویت فکر و دماغ و تولید خلط صالح در بدن میکند و بهترین خوردنی و شیرینی برای گرم مزاجها می‌باشد.

ترشی کدو لطیف کننده و هاضم و مسکن حدت (فشار) خون و صفرا می‌باشد.

بهترین و مفیدترین مأکول جهت گرم مزاجها و صفراوی‌ها در فرو نشاندن

خون و حرارت و تب و التهاب و تشنگی و جمیع امراض گرم و حار و مضر حال سرد مزاجها. و بلغمی‌ها که در آنها موجب سقوط اشتها و زیادی بلغم و در روده و قولنج و رطوبت شده باید از آن اجتناب نمایند، و زیره و ادویه گرم رافع ضرر آن میباشد و بر صفراوی‌ها و گرم مزاجهاست که آنرا با غوره و سرکه و آب لیمو بمصرف رسانند.

ضماد کدو که نپختهٔ او را کوبیده بر موضع بگذارند ورمهای گرم را تحلیل برده، التهاب معده و احشاء را نشانده، بستنش بر پیشانی دردسرگرم و بیخوابی و خستگی دماغ را رفع میکند.

چکاندن آب کدو با روغن گل یا بادام و به تنهائی درد گوش گرم را برطرف و مالیدنش با شیر زن دختر زائیده بر سر و پیشانی سرسام و هذیان و بیخوابی را در گرم طبیعت برطرف میسازد.

غرغرهٔ آب کدو خناق (دیفتری) را سودمند و خوردن سائیده خشک او سرفه و سینه‌درد و التهاب و صفرا و درد گلو را رفع میکند.

چکاندن آب کدو با آب گل یا آب درخت گلدار زردی تخم چشم و درد آن را علاج میکند.

پاشیدن سائیدهٔ پوست خشک او بر جراحت خون او را بند آورده، دفع زخم آکله و زخمهای گرم مزاج میکند.

پاشیدن سائیده پوست او با روغن تازه جهت سوختگی آتش و با سرکه لک و پیس سیاه و سفید و سرخ و زرد را رفع میکند.

خوردن پوست خشک کوبیده او با سرکه بواسیر و خونریزی داخلی را نفع میدهد.

چون داخل کدو را از زنگ آهن پر کرده پس از شش هفته آب او را با حنا سرشته ببندند بهترین و پررنگترین خضاب مو بوده و سبب تقویت ریشه مو میشود.

خوردن مغز تخم کدو سوزش بول و لاغری کلیه و زخم مثانه و خشکی و ناراحتی سینه و خونریزی سینه و ریه و تبهای گرم و تشنگی و سرفه و زخم روده را درمان میکند.

خوردن روغن تخم کدو در رفع بیخوابی و یبوست دماغ و درد شکم که از حرارت باشد و سل و تبهای گرم بیمانند میباشد.

بغایت فربه کننده، خاصه که بعد از آن شیری که در آن نارگیل پخته باشند بنوشند و از اسرار مجربه شمرده‌اند.

مالیدن لعاب او لک سیاه و سفید و کبود و سرخ را برطرف و در نرم کردن پوست و مو و رفع خشکی و خشونت آن بینظیر میباشد.

مالیدن لعاب کتیرا با نوره (واجبی) جرب و حکه را رفع و با سرکه لک و پیس سیاه و سفید و با لعاب نشاسته و سریش از شق شدن موجلوگیری می‌کند.

چکاندن لعاب کتیرا در چشم‌درد چشم و امراض آنرا علاج میکند و اکثراً جهت زخمهای گرم و سرد مؤثر و مضر ثقل (غذای در معده) و مصلحش بادیان میباشد. آب کدوی سبز فرونشاننده گرمی و معالج جمیع بیماری‌های از گرمی میباشد.

کرچک

علاج امراض: ثقل و گیر معده، عروق و اعضاء، حیض، سردی، نقرس، مفاصل، باد سرخ، ورم چشم

گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها و بلغمی ها.

کرچک دانه‌ایست روغنی که زیادتر روغن او مورد استفاده میباشد.

خوردن کرچک که مقدار خوردن از دانه او حداکثر تا ده دانه میباشد.

مسهل قوی خلط سرد و نرم کننده اعصاب خشک و محلل گیر و ثقل معده و

اندرون و پاک کننده عروق و مقوی اعضاء و اندام میباشد.

خوردن کرچک حیض را باز و مشیمه (نطفهٔ منعقد شده) را بیرون میآورد.

خوردن کرچک لقوه و فالج و امراض بارد را که از رطوبت و بلغم و سردی عارض شده باشد سود میدهد.

ضماد او که کوبیده بگذارند لک و پیس و زگیل و ورمها و دردهای بلغمی را رفع و نقرس و مفاصل را علاج میکند.

گذاشتن و بستن کوبیده کرچک اعضاء و اندام سفت شده خشک شده را نرم میکند.

گذاشتن کوبیده کرچک با سرکه بر پستان باعث نرمی و فرونشستن ورم آن میشود.

مالیدن کوبیدهٔ کرچک با سرکه بر بدن در اواخر باد سرخ باعث جلوگیری از عوارض آن و سرعت بهبود میشود.

ضماد کوبیدهٔ برگ کرچک با آرد جو بر پشت چشم رفع ورمهای گرم چشم و ورم زیر گلو و ورم سایر اعضاء میکند.

بستن کوبیدهٔ برگ کرچک با حنا که با آب نرم کرده باشند درد مفاصل را فرو مینشاند و با روغن زیتون رفع دردهای سرد میکند.

روغن کرچک قیآور و آشامیدن دو مثقال (یک قاشق غذاخوری) مسکن درد قلب و رافع بلغم و آب و لزج بلغمی اعضاء و اندرون میباشد.

مالیدن روغن کرچک اعضاء و اندام خشک شده و سخت شده و صلابات (سفتی‌ها) عضلات را نرم میکند.

مالیدن روغن کرچک تشنج و رعشه را سود میدهد.

مالیدن آن بر بالای معده باعث رفع نفع و ورم و درد و انقلاب شکم میشود.

مالیدن آن بر جرب و جوش و جراحت خارش‌دار پراکنده (دواننده) سبب بهبود آن شده و مالیدن آن بر جراحت سر زخم و جوش و جراحت آب‌دار سر را

علاج میکند.

مالیدن روغن کرچک بر جلد رفع آثار کبودی پوست میکند.

چکاندن روغن کرچک در گوش قاطع درد گوش میباشد.

مالیدن روغن کرچک با سائیدهٔ (کف دریا) بر محل موریخته باعث رویاندن موی آن میشود.

مالیدن و خوردن روغن کرچک با آرد و ترهٔ کوبیدهٔ خشک درمان بواسیر میکند.

جوشاندهٔ روغن کرچک با پوست مار که آنرا خود مار در بهار انداخته باشد و خردل و مالیدن صاف کردهٔ آن رفع پوسته پوسته شدن جلد و جمیع آثار پوستی و کزاز و لک و پیس و مثل آن میکند.

خوردن زیاد کرچک و روغن آن اشتها را ساقط و مزاج را منقلب و وجود را ناراحت و مصلحش کتیرا و مصطکی و نعناع میباشد.

کشک

معالج امراض: ریزش مو، مقعد، بواسیر، کزاز، خون‌دماغ

با طبیعت سرد و خشک و دیرهضم و قابض، مفید گرم مزاجها.

کشک مایع را چون بسر بسته پس از ساعتی شستشو دهند و هفته‌ای یکی دوبار تکرار کنند ریزش موی سر را رفع و خون‌دماغ را نافع و مالیدن آن بر مقعد و امالهٔ آن رنج بواسیر را مفید میباشد.

چون پشم سوخته و جو سوخته را بمقدار هم با کشک خمیر کرده پس از چرب کردن سر با روغن گل سرخ یا بادام بسر بمالند جهت مرض کزاز مجرب میباشد.

خوردن شیرینی‌جات پس از خوردن کشک رفع مضرت او میکند.

کرفس

علاج امراض: حیض و جنین، جماع، لاغری، گیرهای شکم، باء و منی، حصبه، درد ورگ، تب و لرز

با طبیعت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها.

خوردن کرفس اخلاط لزج را رفع و بول و ادرار را باز میکند.

کرفس در باز کردن حیض و اخراج جنین از داروها و غذاهای مؤثر میباشد.

کرفس نفخ معده و روده را برطرف و در برابر سموم مقاوم میباشد.

خوردن کرفس موجب فربهی و نعوظ و تحریک جماع و بغایت باز کننده گیر و سده‌های درون و مفتح میباشد.

کرفس درد شکم و پهلو را برطرف و اذیت دارو را برطرف میسازد.

کرفس محرک باء و اشتها و قی و عمل دواجات مسهلی را تقویت میبخشد.

خوردن کرفس خارش سینه و گلو و سرفه و تنگ نفس و آروغ و رطوبت و سردی احشاء و اندرون را رفع میکند.

کرفس درد پشت و اطراف و درد ورک و حصبه و لرز از بلغم و عرق‌النساء و تشنگی و درد روده را برطرف میسازد.

کرفس سنگ مثانه را ذوب کرده باعث از میان رفتن آن میشود.

ضماد کرفس ورمها را تحلیل میبرد.

کوبیدهٔ کرفس با آرد جو که بصورت مرهم بر روی چشم ببندند ورم چشم را رفع میکند.

مالیدن آب کرفس تا یکهفته با روغن گل یا بادام جرب (سودا) و حکه

(خارش) را دور میسازد، مخصوصاً که در او یک دهم آن گوگرد و (بوره) حل شده باشد.

مالیدن آب کرفس و نوشادر و عسل یا گذاشتن کوبیده ثفل کرفس با آن زگیل را برطرف و آثار آنرا پاک میسازد.

خوردن ریشه و برگ کرفس که در عسل پرورده باشند «به دو صورت عمل میشود قسمی که آن دو را ریز کرده چندی در عسل میخوابانند و قسمی که خرد کرده، چند جوش داده، با عسل بقوام میآورند» تقویت معده کرده، قی و غثیان را بند میآورد.

ترشی کرفس قلب و معده و احشاء را قوت بخشیده گیر و اشکال معده و روده را رفع میکند.

تخم کرفس مقوی‌تر از خود آن و بسرعت جذب بمعده و رحم شده و هاضم غذا و در سایر افعال مانند ریشه آن میباشد.

چون در هر رطل شراب ۲/۵ گرم تخم کرفس کوبیده مخلوط نموده بعد از سه ماه استعمال کنند در تقویت معده و تحریک اشتها مؤثر و در رفع شاش‌بند قوی‌الاثر میباشد.

خوردن نیم مثقال ۲/۵ گرم تخم کرفس یا همان مقدار (نانخواه) و یک مثقال (۵ گرم) شکر که تناول کنند در تقویت معده و رفع باد مجرب میباشد.

کرفس از جهت تحریک شهوت بیمانند و مضر حال حامله‌ها و زنان شیرده و همچنین مصدع و سردردآور و مفسد شیر و باعث سردرد مولود و کم شدن عقل و رافع ضررش (بادیان) و کتیرا میباشد.

کلم قمری یا قنبیط

علاج امراض: سستی عمل مقاربت، ضعف دماغ، درد مفاصل، سرفه مزمن، درد کمر وزانو

با قوای چهارگانه و با رطوبت غلیظ.

خوردن پختهٔ او گیرهای مزاج را باز و غذا را تحلیل میبرد.

قنبیط نعوظ آورنده، بول را باز میکند.

قنبیط خماری آورده، تولید سودا میکند.

کلم قنبیط یا کلم گرد دیر گذر از معده و باعث ضعف دماغ میشود و در جمیع جهات مانند کلم برگ و مصلحش خوب و آبدار پختن و با روغن و ادویهٔ لطیف طبخ کردن آن است.

خوردن آب و خود کلم مستی را زایل کرده، بستن پختهٔ او بر عضو جهت درد مفاصل مفید میباشد، لیکن خوردن تخم او منی را فاسد میکند، خوردن هر روز از کلم قمری بمقدار ۱۰۰ گرم رنج طحال و گرفتگی صدا و سرفه مزمن را رفع و آب پختهٔ او اندرون را پاک و عرق را جاری و درد سر و درد کمر و زانو و ورم حجاب و احشاء و تاریکی چشم که از سبب بخارات و رطوبات باشد را درمان میکند.

کله

علاج امراض: جماع، لاغری، کلیه و مثانه، جنون، درد سر، پوست، معده و هاضمه، بیخوابی

غرض کله و مغز سر حیوانات است، با غذائیت فوق‌العاده و مقوی بدن و بهترین

غذای بدنهای ضعیف.

خوردن کله تولید منی نموده میل جماع را زیاد میکند.

کله باعث فربهی بدن و بهترین او کله گوسفند جوان میباشد.

امالهٔ با آب کله و پاچه اعصاب و عضلات یاغی خشک شده را رطوبت رسانیده نرم می‌کند.

امالهٔ با آب کله و پاچه معده و روده و کلیه و مثانه را لینت داده دستگاه گوارش و ورمهای باطنی را نرم میسازد.

چکاندن آب کله پاچه در بینی نافع جنون و درد سر و بیخوابی و مالیدن آن بر دست و پا باعث نرمی پوست آنها میشود.

غذائی مفید حال نیرومندان و مضر و ناراحت کننده و ضعیف کننده معده و هاضمهٔ ناتوانان و رافع ضرر سردی‌اش را دارچین و رفع ضرر کلی‌اش را ترشیجات و آب لیمو ترش میکند.

کنجد

علاج امراض: سینه و صدا، نفخ و ثقل، معده، کلیه، بواسیر، سوختگی، عصب، موی سر، جوش و کورک

با طبیعت گرم و تر، مفید حال سرد مزاجها و سوداوی‌ها (خشک مزاجها) کنجد گیروبند و ثقل معده و امعاء را گشوده صدای بسته و سینهٔ گرفته را باز کرده، سودا و اخلاط سوخته را دور میکند.

کنجد با غذائیت اندک، اما خوب، چاق کنندهٔ بدن و محلل اورام و نافع ناراحتی مقعد و خوردن آن با شراب رفع گزیدگی مار و افعی میکند.

کنجد بصورت مختلف مانند حلوا و ارده و بوداده مورد استفاده قرار گرفته،

خوردن بهر صورت آن در حدی که کفایت بدن کند در اثر و خواص یکسان میباشد.

خوردن مشتی کنجد با شکر و خشخاش و یک عدد تخم‌مرغ و مشت قلیلی بادام در همه روز جهت فربه کردن بی‌نظیر و تولید پیه پشت و کلیه و چربی بدن میکند.

خوردن شیرهٔ کوبیدهٔ کنجد با نبات باعث رفع سوزش معده و نای و گلو و مری میشود.

خوردن شیرهٔ کنجد ترشی و رطوبت معده را رفع میکند.

کنجد گرمی و سوزش مشروبات گرم مزاج را دور میسازد.

خوردن دو مثقال کنجد، مخصوصاً شیرهٔ آن با نصف آن گردوی سوخته قطع خون بواسیر میکند.

ضماد کنجد نرم کننده اورام و ملین (نرم کننده) پوست بدن و رافع آثار سیاهی پوست میباشد.

ضماد کوبیده مکرر کنجد بر پوست، خال کوبی سبز رنگ و خشکی عصب را رفع میکند.

ضماد کوبیدهٔ کنجد بر محل سوختگی معالج سوختگی آتش و بر شکم رفع قولنج و درد شکم و درد قولون (روده‌ای فراخ که در شکم به سه صورت بطرف بالا و چپ و پائین رفته است) میکند.

مالیدن شیره یا روغن او بر مو باعث قوت و درازی و سیاهی مو شده و رافع جوش و بثور پوست میباشد.

ضماد پختهٔ کوبیدهٔ کنجد با شراب بر پشت چشم رفع ضربان آن میکند و تحلیل ورم میدهد.

نوشیدن آب جوشاندهٔ کنجد با نخود باز کنندهٔ حیض و مسقط جنین می‌باشد.

آشامیدن دو جزو آب جوشانده او با مثل آن آب جوشاندهٔ مویز و یک و نیم

آن روغن کنجد و نصف آن (انیسون) که ناشتا بنوشند رفع خارش و درشتی و زبری پوست و ترک و شقاق میکند.

روغن کنجد در افعال قویتر و بهتر از خود آن و در رفع سوختن اخلاط و سوزش بول مثل اصل آن و در دفع تنگ نفس و سرفه خشک و زخم ریه مفیدتر و سریع العلاج‌تر از خود او میباشد.

روغن کنجد در غذای مریض بی‌ضررترین میباشد.

خوردن بصورت مداوم روغن کنجد در غذا و سالاد و غیره باعث فربهی شده، رفع لاغری مفرط میکند.

مالیدن روغن کنجد با سفیدهٔ تخم‌مرغ نرم کننده سختی‌های اعضاء و نرم کننده ورم‌ها میباشد.

چکاندن روغن کنجد با روغن زیتون و زردهٔ تخم‌مرغ، رافع درد چشم میباشد.

این دو روغن با لعاب اسفرزه رفع خشونت‌های داخل و خارج بدن و مالیدنش رفع سوختگی آتش و جراحتی که از نوره (واجبی داروی موزدا) بهمرسیده باشد میکند.

چکاندن جوشانده روغن کنجد با فلفل سفید و مصطکی ورم و دمل و جوش داخل گوش را باز میکند.

کنجد و روغن آن دیر هضم و سخت کننده معده و مضر سوداوی (خشک مزاجها) و مفسد دماغ ضعیف و زود دخول بصفرا و مصلح خود کنجد بو دادن آن و عسل و رافع ضرر روغن او با خوردن او با کمی نان خمیر و آب لیمو و ترشی‌ها و امثال آن میباشد.

کندر

علاج امراض: هاضمه و معده، خون‌دماغ، روح، قی، دل‌پیچه، بوی بد بینی، باد سرخ

با طبیعت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها.

خوردن کندر بادها را شکسته پاشیدن سائیدهٔ او بر روی زخم قاطع خون آن می‌باشد.

دمیدن سائیدهٔ کندر در بینی حبس خون‌دماغ میکند.

خوردن بمقدار نخودی در روز از کندر دل و معده و هاضمه و حافظه را قوت میدهد.

خوردن کندر باعث جمع شدن بلغم میشود.

کندر باددار و باعث نعوظ و مقوی روح حیوانی یعنی شهوت و میل جماع می‌باشد.

خوردن کندر باعث تقویت فکر و دماغ شده رافع خفقان قلب و باعث صاف شدن صدا و آواز میباشد.

خوردن کندر با مصطکی رطوبات دماغی را رفع و قی غثیان را برطرف و اسهال رطوبتی را رفع میکند و یک نخود او با هموزن آن (نانخواه) رافع پیچش شکم میباشد.

خوردن کندر با روغن زیتون و عسل، که نرم کرده مخلوط نموده بخورند رفع سردی استخوان که مزمن شده باشد و با صمغ عربی رفع بوی بد بینی و تنگ نفس و سرفهٔ کهنه رطوبی و سرفه میکند.

خوردن کندر با عسل و شکر معدهٔ ضعیف را قوت داده، بادهای غلیظ را شکسته، نسیان و فراموشی و باد سرخ را رفع میکند.

خوردن کندر (با مویزج) و پونه ثقل و سنگینی زبان را برطرف میسازد.

خوردن کندر با زردهٔ تخم‌مرغ نیم‌پز تولید منی و تقویت شهوت جماع، مخصوصاً که با گردو خورده شده باشد میکند.

سرمهٔ کندر که مانند غبار سائیده در چشم کشند باعث جلای بصر شده جراحت چشم و خون مردهٔ در آن را رفع میکند.

کشیدن سرمهٔ کندر بچشم آب‌ریزش و تاریکی و ضعف و خارش و جوش و ناراحتی و سفیدی آنرا خصوصاً با عسل رفع میکند.

پاشیدن سائیدهٔ او بر جراحت، هر چند بدو کثیف باعث بهبود و درمان آن میشود.

مالیدن نرم کردهٔ او با لعاب کتیرا بر زخم مقعد باعث بهبود آن میگردد.

ضماد کندر با لعاب کتیرا بر پشت چشم باعث زیادی نور چشم و بر مقعد رافع زخم مقعد و مالیدنش بر بدن رافع زگیل و آزار و ناراحتی‌های پوست میشود.

مالیدن سائیده کندر با پیه مرغ آبی رفع جراحت سوختگی آتش و شقاق (ترک) که از سرمازدگی بهم رسیده باشد میکند.

مالیدن سائیدهٔ کندر با روغن کنجد ورم و صلابات را تحلیل میبرد.

مالیدن سائیدهٔ کندر با روغن (مورد) باینصورت که مورد را پخته صاف کرده، در روغن کنجد چندان بجوشانند تا آب آن تمام شده روغن بماند از ریزش موجلوگیری میکند.

مالیدن کوبیدهٔ کندر با عسل رعشه و لقوه را رفع میکند.

گذاشتن و بستن کندر و عسل بر محل شکستگی موجب بهم آمدن عضو شکسته و سلامت آن میشود.

چکاندن شرابی که در آن کندر حل کرده باشند در گوش دردناک رفع درد آن می‌کند.

بخور (دود) کندر رفع وبا و هوای وبائی و سرفه رطوبتی و ضد عفونی جوش و بثور پوست و باعث گریزاندن حشرات میشود.

جویدن کندر رفع سرفهٔ رطوبتی میکند و باعث تقویت لثه و دندان میشود.
چون هر روز ۳ گرم کندر را در آب خیسانده آن آبرا بنوشند و مداومت کنند باعث رفع کم هوشی و فراموشی میشود.
استفادهٔ زیاد بر خوردن آن سوزانندهٔ خون و بلغم و باعث جنون و جذام و لک سیاه و مصلحش برنج و شکر و زیاد آن با شراب و سرکه کشنده و مقدار خوراک آن یکی ، دو نخود میباشد.

کنگر

معالج امراض: بول وحیض، سنگ مثانه، سموم، تب‌ها، خون‌دماغ، ضعف معده، استسقا، عطش دائم

با طبیعت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها.
خوردن کنگر گیرو بندهای معده و روده را که از خشکی و سردی بهم رسیده باشد باز و بول و حیض بسته را باز و سنگ مثانه را ریخته و گرفتگی‌های امعاء و احشاء را به تحلیل میآورد.
با خوردن کنگر بدن در مقابل سموم مقاومت یافته، خوردن پختهٔ چند دانه از ریشهٔ او خون بینی و اسهال کهنه و تبهای مزمن را بند میآورد.
کنگر رفع سم گزیدن حشرات کرده بلغم و سودا را فرو نشانده معده‌های ضعیف را که از سردی و رطوبت دچار ضعف شده باشد تقویت و استسقا (عطش دائم) و یرقان را رفع می‌کند.
خوردن تخم او بمقدار قاشق کوچکی مفید کزاز و بادهای معده و امعاء و اندام را رفع و درد سر و کمر و درد ورک را دور میکند.
مالیدن آب ساقهٔ تازه او بسر ریزش مو را علاج و باعث تقویت مو میشود.

مضمضهٔ پختهٔ او درد دندان را رفع و ضماد او بر محل دندان چرک کرده باعث باز شدن سر جراحت آن شده، بستن آن بر ورم از بلغم و رطوبت باعث فرو نشستن آن میشود.

نوشیدن قاشقی از آب تازه او جهت رفع تشنگی نافع و از خواص اوست که چون در خانه بیاویزند هوام و حشرات از آن خانه دور میشوند.

گاو

معالج امراض: یرقان و زردی، ادرار، خون بینی، دردها، زخم ها، کرم کدو، شهوت و باء، طحال، سفلیس، گزیدگی

بهترین آن گوساله یک ساله است با طبیعت سردتر مایل به اعتدال.

غلیظ و دیرهضم و مورث سودا و بعد از هضم مقوی تمام بدن و چاق کننده، مفید حال ریاضت کشان و زحمت کشان و آنها که کارها و فعالیت های شاق داشته باشند.

زیاد خوردن آن سبب تعفن خون و مضر بیماران نقرس و مفاصلی و اکثار آن باعث مرگ مفاجا میباشد.

خوردن گوشت گاو حیض زنان را بسته ثقل و گیر و سنگینی میآورد، مگر آنکه با ادویهٔ گرم طبیعت مانند دارچین و زعفران و مثل آن پخته و خوب بپزند و در عقب آن شیرینی های غیر از خرما خورده شده باشد.

آب گوشت بی‌چربی او با سرکه جهت صاحبان آزار و ناراحتی معده نافع و جلوگیری از درد و رنج پیش آیند او میکند.

گوشت گاو مفید مرض یرقان و باز کننده مجاری ادرار و روان کنندهٔ بول و چکاندن خونابهٔ کباب گوشت او در گوش کشندهٔ کرم آن میباشد.

خونابهٔ کباب گوشت گاو و مالیدن آن سوختگی آتش را مفید درد و مرارت آنرا سود میکند.

خوردن قاشق کوچکی از سوزاندهٔ شاخ گاو با آب سرد یعنی خون بینی را بند آورده و خوردن همین مقدار آن با شراب اسهال را قطع و سوهان کردهٔ نصف این مقدار یعنی به وزن ۲ نخود در هر بار قاطع خون بینی و مفید جلای دندان و التیام دهنده و مسکن دردها و زخم‌ها و جراحات می‌باشد.

خوردن سوخته او نیز دارای همین اثر و خوردن قاشقی (قاشق مرباخوری) با عسل در هر نوبت کرم کدو را ریزانده و با پی‌گیری و مداومت باعث تقویت شهوت و پشت و باء میباشد.

خوردن نیم مثقال از سوخته شاخ او با سکنجبین تا چند روز معالج رنج طحال می‌باشد.

خوردن زهرهٔ گاو با عسل مرض حکه (خارش فرج و مقعد) را رفع و مالیدن آن سودبخش جراحت سفلیس و گزیدگی عقرب و جانوران موذیه را درمان و بر هر زخم و جراحت مسکن درد و رنج آن و زخم فرج و غلاف آلت و خصیه را بهبود داده پاک میسازد.

مالیدن زهره گاو با (بوره) جهت خارش و جرب و سودا مؤثر و جوش و سوزه‌های ریشه‌دار و سبوسه و شوره سر را معالج و برداشتن آن در فرج باعث بند آمدن خون حیض و جریان آن و پاک شدن فرج میشود.

کشیدن زهره گاو با عسل بچشم لکه‌های سفید و بیاض چشم را رفع و چکاندن آن با شیر زن در گوش رافع سنگینی و چرک و ناراحتی گوش میشود.

افزودن زهره گاو در مرهم‌ها مانع چرک کردن آن و غرغره آن با عسل و مالیدن آن از خارج باعث بهبود خناق و رنج حلق و مالیدن آن بر مقعد رافع درد آن و خوردن بیضه (دنبلان) او چاق میکند.

دود دادن فرج با شاخ او بطوریکه دود بداخل رحم برسد و چند روز هر روز

یکی دو بار مداومت دهند باعث سقط جنین میشود.

دود شاخ او حشرات را گریزانده و مغز ساق او ورم‌ها را نرم کرده و پاشیدن سائیده یا خاکستر آن جراحات را بهم آورده و خشک و مالیدن مغز قلم پای او شقاق (ترکیدگی) و بواسیر را بهم آورده نرم میکند.

خون تازهٔ او که با خون حیض مخلوط شده باشد نقرس و درد مفاصل را بهبود بخشیده پاشیدن سائیده خون خشک او بر جراحات جلوگیری از جریان خون او میکند.

گردو

علاج امراض: خشکی مزاج، سرفه، سستی طفل، فلج، ورم پستان، گزیدگی و جراحات، حیض و خونریزی

با طبیعت گرم و خشک مفید حال سرد مزاجها و بلغمی‌ها.

خوردن گردو طبع را نرم و مرطوب و ملین میکند.

خوردن گردو موجب تحلیل غذا شده، نعوظ را یاری داده ، مانع وجود و تولید کرم میشود.

خوردن پنجاه گرم گردو با هموزن او انجیر مسهلی آرام و سبب لینت مزاج میگردد.

بریان کردهٔ گردو با پوست که او را همچنان با پوست ضخیم روی او زیر آتش کنند و مغز او را بیرون آورده بخورند رفع سرفه‌ای که از هوای سرد عارض شده باشد میکند.

چون گردوی کهنه را ناشتا جویده بمالند لرزش و سستی زانوی طفل را بهبود میدهد.

همچنین مالیدن همین جویده درد عضله صدمه دیده طفل و ورمیکه در اثر

چوب و مشت و یا زمین خوردن بعضو او رسیده باشد فرو مینشاند.

همچنین جویدهٔ گردو بصورت بالا، موی ریخته از سر و رو (ریختن قسمتی از مو که ناگهان ریخته پوست ظاهر میشود) را درمان و فلج و سستی عصب را رفع میکند.

همین جویده نیز درد و ورم پستان را نفع میدهد.

خوردن مغز گردو با مقدار فندقی انزروت (نوعی صمغ موجود) هم رفع ضرر خود انزروت و هم باعث ریختن کرم معده میشود و در این باره بیمانند میباشد.

کوبیدهٔ گردو با پیاز و نمک که بر جراحت سگ هار بگذارند درمان گزیدگی و جراحت آن میکند.

چون گردو را سوزانده و سائیده با شراب ممزوج ساخته زن پارچه بدان آغشته برگیرد منع خونریزی حیض و مثل آن میکند.

خوردن مغز گردو ناشتا باعث سهولت قی میشود.

خوردن گردو و انجیر و کمی سداب موجب عدم تأثیر سم و خوردن آن بعد از زهر و سم رفع اثر آن میکند.

مداومت در خوردن مغز گردو برای چند روز کرم کدو را میریزاند.

آشامیدن قاشقی گردوی سوخته که آنرا با پوست سوزانده باشند همراه استکانی آب مورد (آبی که برگ مورد در آن خیسانده باشند) جهت قطع بواسیر مجرب میباشد.

چون گردو را با پوست سوزانده، کوبیده، سائیده غبار کنند و مانند سرمه بچشم بکشند رفع خارش و آب‌ریزش چشم میکند.

ضماد مغز گردوی سوزانده که گردو را سائیده داخل زفت کرده بر پارچهٔ کشیده بسر ببندند رفع زخم سر و علاج کچلی میکند.

چون در روغن و غذای بد طعم و بو گردوی نیم کوب بجوشانند رفع بوی بد آن میکند.

چون گردوی سبز را همچنان با پوست درشت کوبیده بجوشانند و با عسل و آب انگور جوشانده رب کنند و بمالند یا غرغره کنند جهت خناق و زخم و جوش دهان و سستی بن دندان و سستی و ورم لثه بیمانند میباشد.

چون گردوی تازه را با برگ او کوبیده با حنا خمیر کرده ببندند جهت رفع سردرد و صداع مزمن و نزله کهنه و درد شقیقه و کل دردهائی که از برودت بهمرسیده باشد بیعدیل میباشد.

همچنین ضماد کوبیده برگ و گردوی تازه با حنا مداوی و معالج نقرس و فلج و سستی بندها و اندام و عضلات میباشد.

چکاندن آب برگ گردو که گرم بکنند کرم گوش را کشته درد آنرا فرو مینشاند.

چون پوست دوم او (پوست زرد استخوانی) گردو را سوزانده و سائیده در پارچه‌ای زن بخود بردارد خونریزی رحمی را بند میآورد.

پاشیدن سائیدهٔ خاکستر سوزانده پوست دوم او جراحات را بهم آورده بهبود میدهد.

پاشیدن صمغ سائیدهٔ گردو هر زخم خبیث چرکی را نیکو گردانیده پاک میکند.

مسواک کردن با سائیده پوست سوزاندهٔ دوم گردو دندان را سفید و ریشه و لثه آنرا محکم و منع ظهور کرم در آن میشود.

سوزانده پوست دوم گردو که نرم کرده با عسل بخورند کلیه و مثانه را قوت بخشیده تحریک باء میکند.

همین مربا طبیعت را نرم و رودهٔ پیچ خورده را اصلاح میکند.

خوردن سائیده پوست دوم او بمقدار قاشق مرباخوری هر روز شاش‌بند و رنج و قطره قطره آمدن بول را بهبود میبخشد.

کوبیدن پوست گردو با زنگ آهن و جوشاندنش در سرکه ضماد پررنگ پر

دوام جهت موی سر و ریش و باعث استحکام آن میشود.

ضماد پوست سبز او که کوبیده بمالند یا بگذارند معالج امراض پوست میباشد.

آب جوشاندهٔ پوست درخت گردو بمقدار یک لیوان آشامیدن قی‌آور و جهت غذای در معده مانده و درد شکم و اسافل مؤثر قوی میباشد.

همچنین نوشیدن آب جوشاندهٔ پوست درخت گردو که آنرا چندان بجوشانند تا از هم متلاشی شده صاف کنند و با روغن زیتون بجوشانند تا آب تمام شده روغن بماند و بمالند بواسیر را قطع و علاج درد مقعد و امراض آن می‌کند.

مسواک کردن با سائیدهٔ پوست ریشه درخت گردو هر پنج روز یکمرتبه پاک کننده دماغ از اخلاط و رافع فراموشی میباشد.

مسواک کردن با سائیدهٔ پوست زرد او تقویت لثه و دندان میکند.

جوشاندن و مالیدن پوست تراشیده او بر صورت موجب سرخی رنگ رخسار میشود.

ضماد تراشهٔ جوشاندهٔ پوست او با زفت تقویت آلت سست شدهٔ مرد میکند.

خیساندن تراشه پوست گردو چند روز در روغن زیتون و مالیدن قطع شپش و نوشیدن آب جوشاندهٔ او معالج رنج طحال میباشد.

خوردن روزی یک قاشق روغن گردو تا یکهفته جهت درد ورک مجرب و اکثراً امراض درونی و برونی مردم سرد طبیعت را فایده‌بخش میباشد.

مالیدن روغن گردو بواسیر چشم (درد چشم چرکی) را رفع میکند.

روغن گردو اعصاب و عضلات قفل شده و سفت شده را نرم و رفع دردهای سرد و پوستهٔ دست و صورت و خشکی و رنج پوست میکند.

روغن گردو موی ریختهٔ سر را (گله به گله ریخته شده) را رویانده و مالیدن آن ببدن رافع لقوه و فالج و تشنج میباشد.

مغز گردو دل دردی را که از سردی و رطوبت عارض شده باشد علاج و چه از

طریق خوردن و چه از طریق مالیدن زخم و جراحات را بهبود میبخشد.

زیاد خوردن گردو موجب ورم و درد گلو و زخم و جوش دهان و تولید حرارت مزاحم مخصوصاً در مزاج صفراوی‌ها و گرم طبیعت‌ها کرده و رافع ضررش آب انار و رب انار و خشخاش میباشد.

گشنیز

علاج امراض: بی‌اشتهایی، تشنگی، معده، کرم معده، سخت‌زائی، چشم‌درد، جوش و سوزش

با طبیعت سرد و خشک، مفید حال گرم مزاجها و رطوبتی‌ها.

کثرت استعمال گشنیز باء و نعوظ را قطع میسازد.

خوردن ۱۵۰ گرم آب گشنیز کشنده و با ناراحتی مزاج باعث مرگ میشود.

خوردن دو سه قاشق آب گشنیز با شکر اشتهاآور و خواب‌آور می‌باشد و منع تولد کرم در معده و صعود بخارات معده بدماغ میکند، خصوصاً که با سرکه و سماق خورده بشود.

خود گشنیز مسکن صفرا و التهاب معده و تشنگی و حابس قی و رافع ازلاق (لیزابه) معده و بستن آن بر ران زن حامله باعث سرعت ولادت او میشود.

ضماد گشنیز رفع مواد گرم مزاحم و مالیدنش رفع اورام و باد سرخ میکند.

ضماد کوبیدهٔ گشنیز با نان خشک جراحات رونده را بهبود داده جرب و حکه و خارش و جوش و بثور پوست و گذاشتنش با آرد جو بر پشت چشم درد چشم و ناراحتی او را دور میسازد.

ضماد گشنیز بر خنازیر و ورم گرم تحلیل ورم و با آرد باقلی و خنازیر را پاک میکند.

چکاندن آب گشنیز در چشم جلوگیری از ظهور آبله در آن و زردی چشم میکند.

چون سرب را در آب گشنیز بسایند و با روغن بادام بمالند در جمع کردن و رفع بواسیر مجرب میباشد.

مضمضهٔ آب گشنیز جوش و سوزش دهان و زبان را رفع میکند.

گشنیز خشک که بجای تخم او عمل میکند مفرح و مقوی قلب های گرم و مانع صعود بخارات بدماغ و باعث جلوگیری از اسهال خونی، خصوصاً بو دادهٔ آن که خفقان (قلب گرفتگی) و هیضه (اسهال پی در پی کم مقدار) و وسواس و خیالات و خمار و سردرد را رفع میکند.

خوردن گشنیز خشک با سائیدهٔ صندل و بادیان معده را تقویت و رفع آروغ میکند.

خوردن گشنیز خشک نرم کرده با شراب جوشانده مولد منی و کرم معده را اسقاط میسازد و مانع تکوین و تولید کرم میشود.

مالیدن کوبیدهٔ گشنیز خشک با روغن زیتون خارشک و جوش و خارش بدن و امثال آنرا دور میسازد.

پاشیدن سائیده او بر جراحات قاطع خون آنها میباشد.

شربت گشنیز که آنرا جوشانده صاف کنند و با شکر جوشانده قوام آورند و روزی سه چهار قاشق بخورند سردرد گرم و سرگیجه و خمار، عرق و شراب را دور میکند.

خوردن سائیدهٔ گشنیز که در سرکه خیسانده باشند دارای همین خاصیت و همچنین خوردن او رفع بوی شراب و شدت مستی میکند.

خوردن گشنیز مضر سرد مزاجها و صاحبان سرفه و سینه‌درد و تنگ نفس و فرو نشاننده شهوت جماع و نعوظ و بی‌نظمی حیض و زیاد او مورث نسیان (فراموشی) و نقصان ذهن و مصلحش تخم‌مرغ نیم‌بند و شراب شیرین کرده و

سکنجبین و مقدار خوراکش از جرم او تا چند شاخه و از آبش تا دو سه قاشق میباشد.

مثلی است که گشنیز میگوید هر که مرا در سلامتی نخورد در ناخوشی بخورد.

گل سرخ ــ گلاب

علاج امراض: درد گوش و سر و چشم، خفقان، صفرا و بلغم، غش، رحم و مقعد، لثه و دندان

بهترین آن نشکفته آنست با قوای چهارگانه، گرم و خشک، مفید سرد مزاج ها.

خوردن گل سرخ باعث فرح و انبساط شده قلب و اعضاء را قوت میدهد.

خوردن گل سرخ، خاصه با دوغ مسهل صفرا و بلغم رقیق بوده شکم را روان ساخته بکار میاندازد.

خوردن گل سرخ ضعف معده و جگر و کلیه را رفع و خفقان (قلب گرفتگی) گرم و غش و رنج ریه و رحم و مقعد را سود میکند.

مالیدن جوشاندهٔ او بر پیشانی و سردرد سر و گوش و چشم را رفع میکند.

مضمضهٔ گل سرخ لثه و دندان را قوت میبخشد.

چکاندن آب او درد چشم و گوش را رفع میکند.

ضماد کوبیدهٔ او با آب بر شکم ورم اندرون و رطوبت معده را رفع میکند.

گذاشتن خمیر سائیده او زگیل و جراحت پوست را که از حرکت و سائیدگی باشد برطرف میسازد.

پاشیدن سائیده او گوشت زخمهای عمیق را میرویاند.

گذاشتن ضماد تازهٔ او کمک بیرون آمدن تیغ و سوزن و پیکان از بدن

می‌کند.

پاشیدن سائیده خشک او جوشها و زخمهای آبدار و آبله را التیام میدهد.

در دهان گرداندن او جراحت دهان را رفع میکند.

برداشتن کوبیدهٔ گل سرخ «که در پارچه بسته بخود گیرند» رطوبت و لیزابه رحم را برطرف و آنرا جمع و خوشبو میسازد.

مالیدن سائیده گل سرخ با برگ مورد که بصورت پودر درآورند قطع عرق بدن میکند.

ضماد برگ درخت او که کوبیده بر جراحت بگذارند کزاز و ورمهای سرد و ورم مقعد و شکستگی اعضاء را سود میدهد.

تخم گل سرخ در افعال مانند خود گل سرخ میباشد.

خوردن قاشق مرباخوری‌ای از تخم گل سرخ با آب رفع اسهال های سخت علاج و قطع خونریزی میکند، خصوصاً که با دیگر اجزای گل سائیده باشند.

برداشتن تخم گل رحم را قوت داده آنرا تنگ و رفع رطوبت او میکند.

بوئیدن گل سرخ و عطر آن باعث عطر و زکام شده تهییج آن میکند اما در بعضی مزاجها عمل بخلاف نموده باعث تسکین عطسه و زکام میشود.

خوردن مشتی از غنچهٔ او ده بار عمل میکند و خوردن مربای آنرا نیز همین اثر میباشد.

روغن گل سرخ که برگ آنرا در روغن کنجد در آفتاب بگذارند تا گل سفید بشود و تا ده مرتبه تجدید کنند، یا جوشانده صاف کنند و آب او را با روغن کنجد یا زیتون چندان بجوشانند تا آب آن بخار شده روغن بماند دارای بسیار فواید میباشد.

مالیدن این روغن بر شکم تسکین التهاب معده داده، خوردنش عمل مسهل میکند.

مالیدنش بر زخم گوشت خورده شده آنرا رویانده رطوبات آنرا جمع میکند.

امالهٔ با آن زخم معده و روده را درمان میکند.

مضمضهٔ او درد دندان را که از سردی باشد رفع میکند.

چکاندنش در بینی تقویت دماغ و مغز میکند.

مالیدنش بر اعضای ضرب‌دیده و درددار مثل پشت و کمر و دست و پا بسرعت رفع درد و ناراحتی آن نموده سبب بهبود میشود.

غرغره آن با سرکه و گلاب تسکین درد سر داده رفع بخارات مزاحم آن میکند.

مالیدنش رفع ورمهای سرد کرده و خوردنش رفع پیچش درد روده و جراحت اندرون میکند.

چکاندنش در گوش رفع درد گوش میکند.

مالیدنش با سرکه و آب (مورد) رفع عرق و بهترین دوای جوشها و جراحات میباشد.

خوردن او رفع ضرر آشامیدن آبهای آهک و زرنیخ و صابون و امثال آن میکند.

گلاب با قوای چهارگانه مایل بسردی، با حرارت لطیف و مایل برطوبت و با قوه بند آورنده و جمع کننده، خوردنش تقویت فم معده و دیگر قوا و دل و دماغ میکند.

خوردن گلاب نیمگرم خشکی و خشونت سینه و خونریزی باطنی و عوارض نزله و درد معده و روده و دل‌پیچهٔ سرد و گرم و درد جگر و درد سر و خفقان گرم را رفع و تقویت بدن میکند.

خوردن گلاب با شراب نشاط و فرح شراب را زیاد میسازد.

مالیدن و بوئیدن گلاب درد سر و درد چشم که از گرمی باشد را رفع میکند.

خوردن گلاب غش و ضعف و غش و بیهوشی را رفع و تقویت قلب و حواس و دماغ میکند.

خوردن گلاب باعث سرور و نشاط شده، رفع خمار میکند.
مضر باء (منی ــ شهوت) و جماع و باعث سفیدی موشده و مصلحش نبات که همراه گلاب بخورند و مقدار خوراک از گل آن ۵ گرم و از تخم آن ۳ گرم و از گلاب آن تا سه چهار قاشق میباشد.

گل شب‌بو

علاج امراض: آروغ، حیض، جنین، لک چشم، طحال، ورم مفاصل، شقاق مقعد، سردرد

با طبیعت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها.
خوردن خشک یا تر، یکی دو گل آن رفع باد گلو (آروغ) میکند.
خوردن سائیده قاشقی کوچک از او مفسد جنین بوده، حیض بسته را باز و مشیمه (نطفهٔ بسته شده) مرده و زنده را بیرون میآورد.
نشستن در آب جوشانده او دارای خاصیت کشندگی و اخراج جنین میباشد.
سرمهٔ گل شب‌بو بیاض (سفیدی) چشم را رفع میکند.
مالیدن جوشاندن ریشه او بر محل طحال رافع ورم آن میباشد.
داخل کردن سائیدهٔ گل شب‌بو در مرهم‌ها و ضمادها در نرم کردن مفاصل ناراحت دارای اثرات قوی میباشد.
برداشتن سائیدهٔ آن که در پارچه بخود گیرند حیض بسته را باز میکند.
مالیدن سائیدهٔ گل آن با موم که در روغن کنجد نرم کرده باشند شقاق مقعد و ترک انگشتان را رفع میکند.
بوئیدن آن سبب رفع فضول دماغ و بادهای غلیظ میشود.
آب جوشاندهٔ ریشهٔ او که در دهان گیرند رفع دندان درد سرد مزاج میکند.

روغن او که جوشانده صاف کنند و با روغن کنجد چندان بجوشانند تا آب آن تمام شده روغن بماند چه از طریق برداشتن که پارچه بدان آغشته برگیرند باز کننده حیض و بیرون آورندهٔ جنین میباشد.

مالیدن همین روغن ورم رحم و درد و خشکی مفاصل و تقویت موی سر میکند.

بستن کوبیده گل شب‌بو و (عاقرقرحا) و تخم انجره در کیسه‌ای بر کمر سبب تقویت باء و قوت میل جماع میشود.

چکاندن آب فشرده آن در بینی گیر و بستگی دماغ را باز میکند.

خوردن آن موجب سردرد و رفع ضررش با مالیدن روغن گل سرخ یا سرکه میشود.

گل گاوزبان

علاج امراض: ضعف روح وقلب، التهاب، ذات‌الجنب، سرفه، تنگ نفس، خفقان، سودا

با طبیت گرم و تر، مفید حال سرد مزاجها.

گاوزبان که غرض گل آن میباشد خوردن دم کرده‌اش که بصورت چای تهیه کرده با قند یا شکر بنوشند اعضاء را قوت بخشیده دل و روح را فرح و نشاط میبخشد.

گاوزبان مسهل اذیت سودا و صفرا و در رفع امراض سوداوی و سرسام و برسام (امراض سینه از قبیل درد و ورم و التهاب و ذات‌الجنب) و جنون و مالیخولیا و خفقان و خشکی سینه و سرفه و تنگ نفس بغایت مؤثر میباشد.

نوشیدن آب گل گاوزبان رنگ رو را نیکو ساخته سنگ مثانه را میریزاند.

گاوزبان یرقان را برطرف و حرارت غریزی را قوت میبخشد.
چون از آب گل گاوزبان و آب سیب و آب مویز شراب ترتیب دهند ۵۰ گرم او نشاط یک شیشه شراب میدهد بدون آنکه ازالهٔ عقل و خرد داشته باشد.
خوردن یک مثقال از گل گاوزبان که کوبیده باشند با دو نخود (گِل ارمنی) رفع خفقان (قلب گرفتگی) میکند.
خوردن عرق گل گاوزبان امراض سوداوی را سود میدهد.
ریختن سائیدهٔ برگ سوزاندهٔ گاوزبان در دهان اطفالی که جوش و جراحت و (برفک) دهان داشته باشند باعث بهبود آن میشود و جویدن و در دهان گرداندن آن ریشه دندان و لثه را قوت میدهد.
زیاد خوردنش مضر طحال و مصلحش دم کردن صندل با آن میباشد.
همراه کردن لیمو عمانی نیز در دم کرده او باعث لذت و فایدهٔ بیشتر آن میشود.

گل نیلوفر

علاج امراض: تب گرم، حرارت وتشنگی، خشکی دماغ، خشکی سینه و سرفه حار، قلب و دماغ، زخم روده

با طبیعت سرد و تر، مفید حال گرم مزاجها.
آشامیدن جوشانده ۷ مثقال گل نیلوفر یا خوردن ۵ گرم کوبیده او باعث تقویت قلب گرم مزاج شده، حرارت و تب گرم و تشنگی را فرو مینشاند.
خوردن گل نیلوفر مانع احتلام و درد سر شده، خواب میآورد.
خوردن گل نیلوفر جراحات باطنی و خشکی دماغ و خشونت سینه و سرفهٔ حار و نزله را از میان برده، پاشیدن کوبیدهٔ او بر زخم بهبود جراحات میدهد.

خوردن کفی کوبیده نیلوفر با کمی زعفران و دارچین قلب و دماغ سرد مزاجها را قوت بخشیده رفع خفقان (قلب گرفتگی) میکند.

خوردن کوبیدهٔ ریشه نیلوفر زخم روده و سیلان منی (ریختن منی بی‌اختیار) و اسهال کهنه و درد طحال را رفع میکند.

ضماد ریشه نیلوفر که پخته ببندند درد مثانه و معده را دور میکند.

مالیدن و گذاشتن ضماد نیلوفر و صبر زرد لک و پیس سیاه و با زفت ریختگی موی موضعی را درمان میکند.

مضر مثانه و مصلحش نبات و مضر باء، مصلحش دارچین و تخم او ضعیف کننده آلت و خشک کنندهٔ منی و مصلحش انجیر و مویز و گردو میباشد.

خوردن تا شش نخود از تخم او حیض روان را بند آورده خونریزی باطنی را جلوگیری و درد مثانه را رفع میکند.

روغن نیلوفر که جوشانده صاف کنند و با روغن کنجد چندان بجوشانند تا آب آن تمام شده روغن بماند و بمالند درد سر از گرمی را رفع میکند.

بدلش (در نبودن گل نیلوفر) گل بنفشه میباشد.

گنجشک

علاج امراض: ضعف باء، لاغری، لک چشم، ماه گرفتگی، زگیل، درد گوش

با طبیعت گرم و خشک، مفید حال رطوبتی‌ها و سرد مزاجها.

خوردن گنجشک تحریک قوهٔ باء میکند.

مغز سر گنجشک که در هنگام صید و هیجان او بگیرند در امر تقویت باء از او قویتر می‌باشد.

خوردن تخم گنجشک چاق میکند.

مغز سر او با زردهٔ تخم‌مرغ تهییج باء کرده باعث میل به جماع میشود.

برداشتن مغز سر او با شیر اسب، که مغز را در شیر مالیده، پارچه بدان مکرر آغشته بردارند باعث سرعت آبستنی زنان عاقر (حمل‌ناپذیر) میگردد.

کشیدن خون و فضلهٔ او سفیدی چشم را پاک میکند.

مالیدن فضلهٔ او لک سیاه بنام ماه‌گرفتگی را سفید میکند و گذاشتنش بر روی زگیل دافع آن میباشد بشرط مداومت.

چون پر مقعد او را شسته، تمیز کرده در سوراخ گوش گذارند درد آن را ساکن میسازد.

گنجشک بی‌اندازه مضر گرم مزاجها و رفع ضررش را آب انار و دوغ ترش و هندوانه و مغز خیار و لیمو میکند.

گندم

علاج امراض: لاغری، عروق و احشاء، خون‌ریزی، خشکی سینه، دمل، جوش و بثور، نفخ شکم و روده، ورم عضلات

با طبیعت گرم معتدل، موافق حال عموم امزجهٔ سلامت.

گندم دارای غذائیت کامل و نیکو و بهترین غذا برای انسان با فایدهٔ نیرو دهندگی و چاق کنندگی مگر در صاحبان معده‌ها و عروق و احشاء گیردار که باعث انسداد زیادتر آن میگردد.

آرد گندم که بصورت فطیر (نانی شبیه شیره‌مال ــ نانی نیم‌پز که نرم و با رطوبت از تنور بیرون آمده باشد) با شکر و بادام بپزند سرفه و خون‌ریزی داخل و درد کلیه و سینه را رفع و سبب فربهی بدن و چون روغن تازه و نعنا نیز بر آن

بیفزایند خشکی سینه را رفع میکند.

ضماد خمیر گندم دمل را پخته با چند بار تعویض نیمگرم باعث باز شدن سر آن می‌شود.

مالیدن خمیر رقیق آرد گندم با سکنجبین جوش و بثور آب‌دار مفید بر نفخ شکم و روده و با شراب و سرکه رنج و سم حشرات را رفع میکند.

مالیدن خمیر گندم با آب گشنیز سفتی و ورم حار عضلات را نرم و جهت فرو بردن غده‌های خنازیر مجرب میباشد.

پختهٔ خمیر گندم با آب و روغن زیتون محلل ورمهای گرم و پاشیدن آرد گندم بر جای دندان سگ هار بغایت مفید و سبب بهبود آن میشود.

چون خمیر گندم را چند ساعت بر موضع گزیدهٔ سگ بسته سپس نزد سگ گزنده آن جراحت اندازند و سگ آنرا نخورد معلوم میشود که آن سگ دیوانه بوده باید بیمار را معالجه سگ هار نمایند.

ضماد گندم سوزانده که آنرا سائیده با (موم روغن) که موم را در روغن بادام یا کنجد ذوب کنند بر صورت بطور کلفت مالیده ساعتی بگذارند و چندی ادامه دهند در نیکوئی پوست و شفافیت و بهبود و زیبائی رنگ رخسار بیمانند می‌باشد.

خوردن گندم خام مولد کرم معده و مضر زنان حامله و گندم بوداده (تفت داده) نفخ آور و دیر هضم و بوجود آورنده باد معده و آب خوردن بالای اینگونه گندم یعنی خام و بو داده مورث قولنج (شکم درد) بادی میشود، مصلح و رافع ضرر گندم و خمیر و پخته نیم‌پختهٔ آن سرکه کهنه و شیرینی‌ها میباشد.

گورخر

علاج امراض: غلظت وچربی خون، درد مفاصل، لک و پیس، ریختگی مو، سنگ مثانه، امورشهوانی، صرع و سردرد

با طبیعت گرم و خشک، مفید حال سردمزاجها.

خوردن گوشت گورخر موجب سودا (خشکی) تن و غلظت خون و چربی و پیه او مفید درد مفاصل و رافع و شکنندهٔ بادهای غلیظ میباشد.

مالیدن پیه گورخر لک و پیس هر رنگ را رفع و با روغن گوشنه (قسط) «داروئی موجود که روغنش را بطور جوشاندن و صاف کردن و با روغن کنجد جوشاندن ستانند» جهت درد کمر سریع الاثر میباشد.

مالیدن پیه گورخر با شیر مرضعه (زنان تازه‌زا) و خورانیدنش بطفل رفع گریه طفل میکند.

مالیدن زهرهٔ گورخر بر داء الثعلب (نقطه‌ای از سر و ریش که مویش ریخته باشد) موجب روئیدن مو میشود.

خوردن ۳ تا ٤ قیراط از زهره آن با خولنجان (داروئی موجود) و آب کلم قمری جهت ریزاندن سنگ مثانه بیمانند میباشد.

خوردن بیضه و سائیدهٔ قضیب او بغایت مقوی باء و محرک میل جماع می‌باشد.

خوردن مغز سر او جهت رفع بول در بستر و تناول او با آب کاهو جهت قطع احتلام سریع الاثر میباشد.

خشک کرده شش او که نرم کرده باشند با کتیرای سائیده و عسل جهت سرفه و تنگ نفس و پنیر مایه او مقوی باء و مهیج امور شهوانی میباشد.

گفته اند در دست کردن انگشتری از سم او و نگاهداشتن پوست پیشانی او بر بازو یا در کلاه جهت رفع سردرد و صرع مجرب میباشد و همچنین نگاه کردن

پیوسته در چشم او باعث صحت بصر و مانع آب ریزش و ظهور مضرات آن میگردد.

گوسفند

علاج امراض: پشت و کمر، دل وجگر، غش و ضعف، سستی، لاغری، آزار پوست، خارش و سوزش

با طبیعت گرم و تر و بهترین آن تا دو ساله و فربه آنست، مفید سرد مزاجها.

خوبترین قسمت گوشت گوسفند حوالی آن یعنی دست و پا و گردن او بوده، چاق کننده و نیرو دهنده و با غذائیت بسیار و مولد خون و شیر و سریع الهضم بوده نیکترین غذای آدمی میباشد.

خوردن دل و جگر گوسفند تقویت دل و جگر و کلیه و پشت و کمر میکند.

خوردن مغز سر گوسفند بلادت و فراموشی میآورد.

خوردن آبگوشت گوسفند نر جوان با سرکه و عسل که مداومت کنند و غذا منحصر به آن شود بنیه و قوت آورده، رفع غش و سستی و خفقان و لاغری میکند.

بلع کردن نخودی پیه گرم او که بعد از ذبح باشد و ذوب کردهٔ او که ملایم آب شده باشد رفع سرفه و تنگ نفس و سوزش بول میکند.

مالیدن زهره گوسفند بسیار جلا دهنده و رفع هر گونه آزار پوست مانند جوش و خارش و سوزش و مثل آن میکند.

مالیدن زهره گوسفند با عسل علاج کزاز میکند.

چکاندن و کشیدن زهرهٔ گوسفند بچشم رفع سفیدی و لک سفید چشم میکند.

مالیدن خون گوسفند ببدن خارش و حکه و ناراحتی پوست را رفع میکند.

مالیدن و گذاشتن سرگین تازه یا خیسانده او بر ورم، تحلیل ورم میدهد و مالیدنش بر شکم رفع استسقا (عطش مفرط) و بر زخم التیام زخم میدهد.

مالیدن سرگین گوسفند با سرکه علاج امراض پوست میکند.

مالیدن سرگین گوسفند با موم بر ثالیل (زگیل) و گوشت زیاد دفع آنها میدهد.

همچنین مالیدن آن با سرکه درد و جراحت و رنج سوختگی و حرکت و جنبش عضو را رفع میکند.

پیچیدن عضو در پوست گرم او که تازه ذبح شده، هنوز سرد نشده باشد رفع درد ضربه میکند و مانع زخم شدن عضو ضرب دیده میشود.

خوردن گوشت گوسفند در هنگام وبا، جهت تولد خون جایز نبوده، اصلح ترک آن میباشد.

لاک

علاج امراض: جگر، احشاء، چاقی، یرقان، خفقان، کلیه، کمر، تنگ نفس، سرفه

صمغی است که در الکل حل کرده با آن چوب و تخته رنگ میکنند، در طبیعت گرم و خشک مفید حال سرد مزاجها.

خوردن سائیدهٔ لاک که آنرا با چند آب شسته باشند، جگر و احشاء را قوت بخشیده، گیر و سنگینی جگر و طحال را برطرف ساخته، ورمها را نرم کرده آثار آنرا رفع میکند.

خوردن لاک باعث تنقیه اخلاط سرد شده و بالخاصیت لاغر کننده قوی بدن میباشد.

خوردن لاک مرض تشنگی و چاقی را رفع و فلج و یرقان و خفقان و سرفه و تنگ نفس و ضعف پشت و کلیه و کمر را نفع میدهد.

چون هر روز یک قاشق مرباخوری سائیده و شسته آنرا با سرکه بخورند بغایت بدن را لاغر میسازد، بحدیکه هیچ دارو در این زمینه باو نمیرسد، و اگر سه چهار روز هم روزی یک مثقال آنرا با سرکه بنوشند همین اثر دارد.

مضر طحال و مصلحش مصطکی میباشد.

لوبیا

علاج امراض: لاغری، حیض، کلیه و کمر، شیر و بول

سرخ او متمایل به گرم و سفید او معتدل.

خوردن لوبیا باه را تحریک نموده تولید منی میکند.

لوبیا باز کنندهٔ شیر و بول و حیض بوده بدن را چاق میکند.

خوردن آب پختهٔ لوبیا با کمی قند و نشستن در پختهٔ او نفاس را در زنان پاک کرده اخراج جنین و مشیمهٔ مرده و زنده نموده، درد کلیه و کمر را سود میکند.

لوبیا دیرهضم و ثقیل و نفاخ و مولد خلط غلیظ و مصلحش خردل ونبات و شربت آلات میباشد.

لیمو

علاج امراض: کم اشتهائی، خون شکم، آروغ، سموم، صفرا و

التهاب، تب گرم، جگر و معده

پوست زرد لیمو گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها و آب یعنی ترشی او سرد و خشک، مفید گرم مزاجها.

خوردن پوست لیمو دل و معده را قوت داده تحریک اشتها و اعانت هضم میکند.

پوست لیمو قابض یعنی بند آورنده خون و شکم و گشاینده گیر و سده‌های کلیه و رفع قولنج بادی یعنی شکم دردی که از تولید باد باشد و رفع آروغ میکند.

پوست لیمو اخلاط مزاحم و سموم غذائی را دفع میکند.

آب ترش لیمو مقوی معده حار یعنی گرم و لطیف کننده امعاء و احشاء و برندهٔ اخلاط غلیظ و لزج میباشد.

آب لیمو ترش لک‌ها و بد رنگی‌های سیاه و سفید و سرخ و سیاه پوست و صورت را رفع و آزار جلد را درمان میکند.

آب لیمو فشار و حرارت و حدت خون را پائین آورده، صفرا و التهاب معده را فرو مینشاند.

آب لیمو ترش تبهای گرم و تبهای از غلیه و فشار خون و همچنین جوش و کورک و دمل و خارش و ورم حلق و لوزه و غم و بیتابی و قی صفراوی و بهم خوردگی شکم و غثیان و فساد طعام را دور میکند.

آب لیمو ترش اذیت غذا و دوای چرب را برطرف و جذب مواد گرم از جگر و معده نموده، درد سر و دوار که از بخارات باشد را دفع میکند.

آب لیمو ترش خفقان سودائی و تب یک روز در میان و هر روز و خماری و سموم حشرات و ادویهٔ کشنده را رفع میکند.

در اکثر امور جانشین سرکه و جهت مریض از سرکه بهتر و مضر اعصاب و بیمار سرفه‌ای و سرد مزاج و زیاد خوردن آن معده و روده را ضعیف میکند و دل‌پیچه و ناراحتی شکم میآورد، مصلحش شکر و عسل میباشد.

چون جواهر را در آب لیمو بخیسانند حل میشود و هرگاه گوش ماهی را کوبیده با نوشادر در آب لیمو خیسانده بمالند در اندک زمانی (بهق) یعنی آثار سیاهی پوست و آثار آنرا رفع میکند.

تخم لیمو گرم و خشک، رافع سموم و نشئه دهنده و تفریح آور اگر او را از پوست خود جدا کرده با شراب یا آب بخورند.

جویدن دانه لیمو رفع بیحسی و کندی دندان که از ترشی بهم رسیده باشد میکند.

لیموی با نمک پرورده یعنی در آب نمک خیسانده معده را قوت بخشیده آروغ را خوشبو میکند.

لیموی شیرین در منافع ضعیفتر از لیموی ترش، اما مضر عصب و اعصاب نمیباشد.

چون لیموشیرین را بتمامه خشک کرده با وزن او شکر سائیده گهگاه کفی بخورند در جلوگیری از بالا زدن بخارات و باز کردن گیر و بستگی شکم و خون و مزاج بیمانند میباشد.

مازو

علاج امراض: حیض و اسهال، درد مقعد، باد سرخ، عرق، خونریزی و جراحت، جوش و خارش

داروئی است شبیه به گردوی کوچک، موجود و در دسترس با طبیعت سرد و خشک و قابض و مفید حال رطوبتی‌ها و گرم مزاجها.

خوردن اندکی سائیده آن (بمقدار یکی دو نخود) حیض و اسهال و عرق را بند میآورد.

برداشتن پارچه‌ای آغشته به پختهٔ آن رطوبات را خشک میکند.

خوردن سائیده او با زردهٔ تخم‌مرغ، که روی تخم‌مرغ بپاشند زخم معده و روده و اسهال کهنه را رفع میکند.

گذاشتن ضماد پخته او (کوبیده بپزند) هرگونه ورم و رنج مقعد مانند بیرون آمدن آنرا فرو نشانده بهبود میدهد.

مالیدن پختهٔ او ببدن عرق آنرا رفع میکند.

چون او را نرم کرده با سرکه کوبیده بمالند باد سرخ و هرگونه آزار پوست را دور میکند.

برداشتن پارچهٔ همین جوشانده حیض بیقاعده و خونریزی رحم را قطع میسازد.

گذاشتن همین جوشانده به ناف بیرون آمدهٔ اطفال آنرا به‌جا میبرد.

پاشیدن سائیده سوزانده او قطع خون از تمام اعضاء و جراحات میکند و هرگونه زخم را جمع میکند.

مالیدن آن بر جوشهای با خارش و سوزش معالج آن بوده و پاشیدنش بر زخم خورده مانع انتشار آن میشود.

مسواک کردن با سائیده آن تقویت لثه و مضمضه با جوشاندهٔ او رفع کرم دندان میکند.

سرمهٔ او که سائیده مثل غبار کنند آب‌ریزش و خارش و جوش چشم را برطرف میسازد.

داخل کردن جوشاندهٔ او در رنگ و حنا، یا خضاب یا به تنهائی باعث سیاهی مو میشود.

دمیدن سائیدهٔ او در بینی قطع خون‌دماغ میکند.

خوردنش مضر سینه و حلق و مصلحش کتیرا و مقدار خوراکش تا سه چهار نخود میباشد.

ماست ــ آغوز

علاج امراض: ضعف جماع، بستگی شکم، هضم، لاغری، سکسکه، سنگ کلیه

با طبیعت سرد و تر، مفید حال گرم مزاجها.

خوردن ماست تشنگی غذا را رفع تقویت باء و شهوت گرم مزاجها میکند.

ماست مضر معده سرد مزاجها و در اینگونه افراد موجب تولد خلط خام و کثافت طعام و دیری هضم و باعث بستگی و انسداد مزاج میگردد.

ماست در سرد مزاجها مضر تبهای عفونی و مرکبه (چند تب مخلوط بهم) بوده مصلحش معجونهای گرم مزاج و زنجبیل پرورده میباشد.

آغوز یعنی شیر غلیظی که بعد از ولادت در سه چهار روز اول از حیوان بدست میآید، نیم رطل آن ۵ رطل شیر را غلیظ میسازد و در فربه ساختن بدن چنانچه هضم شود و مداومت یابد در تحریک باء گرم مزاجها مؤثر. امّا بغایت دیر هضم و مسدد (بندآورنده) و مورث سکسکه و مولد سنگ کلیه و مصلحش شیرینی‌ها میباشد.

ماش

علاج امراض: اعصاب، هیضه وشکم روش، کلیه، ضعف چشم، خارش

با طبیعت مایل به گرم و خشک و لطیفتر از عدس و سایر حبوب و کم نفخ‌تر.

خوردن ماش تولید خلط صالح نموده، حرارت و التهاب صفراوی را تسکین میدهد.

ماش شکم هیضه‌ای و روان را بند آورده، پشت و کلیه و عصب و معده را قوت میبخشد.

ماش بهترین غذای صاحبان تب های گرم بوده، سرفه و ورم لهات (مجرای گلو) و درد سر و نزله و ضعف باصره را سود میدهد.

ضماد پخته و نپختهٔ ماش که آنرا کوبیده، یا پخته بکوبند و با آب مورد (آب خیسانده برگ مورد) خمیر کنند و بمالند یا ببندند اعضا را قوت داده، درد و ناراحتی ضربه و سقوط و مثل آن را برطرف و ورم را تحلیل میبرد.

ضماد مذکور سیاهی و چرکی و لک و پیس پوست را برطرف میکند.

خمیر ماش کوبیده با سرکه جرب پراکنده، یعنی خارش و سودای پخش شدهٔ در بدن را برطرف و عرق را بند میکند.

زیادی ماش در جهت خوردن، مضر منی و دندان و هضم و مصلحش روغن بادام و شربت آلات گرم‌مزاج مانند شربت به‌لیمو و شربت بیدمشک و مرباجات و خردل و از خواص اوست که با وجود خشکی و قبض تحریک سودا و جذام نمیکند.

مربای کدو

علاج امراض: کم‌خونی، سرگیجه، درد سینه، سرفه، ضعف معده، سوزش بول، مالیخولیا و جنون

با طبیعت معتدل و از خواص او آنکه بدن را فربه و گیر و سده‌ها را رفع و باء را تحریک و مواد مضر و فضول را دفع میکند.

مربای کدو باعث لطافت اخلاط و مقوی احشاء و امعاء بوده با غذائیت زیاد و رفع اخلاط سوختهٔ سرد میکند.

مربای شکری کدو تولید خون پاکیزه و منع بالا زدن بخارات مضر بدماغ میکند.

مربای کدو انواع جنون و مالیخولیا و دوار و سرگیجه را رفع و درد سینه و سرفه و ضعف معده و جگر و سوزش بول را رفع میکند.

خوردن مربای کدو با خشخاش بیخوابی را رفع و با بادام شیرین بدن را چاق می‌کند.

در پختن آن باید کدو را از پوست و تخم و ریشه و زائده پاک کرده نیم‌پز کنند بطوری که آب آن تمام شده قریب بخشکی برسد و آنگاه دو چندان عسل یا شکر را قوام آورده کدو را در آن ریخته طبخ دهند و با اندکی صندل و مصطکی خوشبو نمایند.

مرزه

علاج امراض: بی‌اشتهائی، فکر و مغز، عفونت معده، قولنج، درد شکم، درد سینه، سرفه، تنگ نفس، درد دندان، گلودرد

با طبیعت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها و بلغمی‌ها.

خوردن مرزه بلغم و باد را رفع و اشتها را زیاد و غذا را لطیف و معده و جگر را از فضول پاک میکند.

مرزه بخارات صالح را بدماغ صعود داده باعث اندیشه‌های تابناک و افکار مفید میشود.

خوردن پنج گرم از گل مرزه با سرکه مسهل نیکوی سودا و بلغم میباشد.

خوردن مرزه با غذا مانع درد روده و شکم و ظهور کرم و میکرب مضر در معده میشود.

مرزه کرم و انگل معده و روده را ریخته مانع ترش شدن و عفونت غذا در معده میباشد.

مرزه جلوگیری از قی و غثیان و درد سر و درد شکم (قولنج) بادی و ثقلی میکند.

خوردن مرزه با ماست معالج قولنج مستمر سودائی میباشد.

خوردن مرزه با عسل رفع گزیدگی حشرات میکند.

پختهٔ مرزه و انجیر سرفه و تنگ نفس و درد سینه را رفع میکند.

خوردن مرزه با آب کرفس سنگ کلیه را میریزاند.

خوردن مرزه و آب کرفس بول بسته را باز می‌کند.

خیساندهٔ مرزه که با ۱۴ برابر وزن او عناب خیسانده بگذارند تا به یک چهارم برسد و روزی سه چهار قاشق بیاشامند خون غلیظ را رقیق میکند.

مالیدن کوبیدهٔ مرزه و روغن زیتون و زیره بر ناف اطفال رفع نفخ و باد و گاز شکم ایشان میکند.

مالیدن پختهٔ مرزه در حمام رفع جرب و خارش و حکه و یرقان میکند.

مضمضهٔ مرزه با زیره و سرکه درد دندان و گلو را رفع میکند.

پاشیدن گردی از غبار مرزه که شسته خشک کرده، سائیده باشند در چشم باعث نور باصره و قوت چشم میشود.

دود و بوی مرزه حشرات را میگریزاند.

تخم مرزه در افعال قویتر از خود آن و خوردن آن گیر و ثقل معده و روده را باز می‌کند.

خوردن تخم مرزه یرقان را پاک میکند.

خوردن تخم مرزه تهییج باه و قوت جماع میکند.

جویدن تخم مرزه درد دندان را تسکین داده و تحریک اشتها میکند.

خوردن قاشقی در روز روغن مرزه، که جوشانده صاف کنند و با روغن

کنجد چندان بجوشانند تا آب تمام شده روغن بماند رعشه و فلج و لرزه و درد مفاصل را رفع میکند و در این امور از بهترین روغنها میباشد.

مربای مرزه که، آنرا خشک کرده بکوبند و گلاب پاشیده با عسل یا شکر بجوشانند جلوگیری از صعود بخارات مضر بدماغ و آب‌ریزش چشم و دماغ میکند و همچنین در تقویت ذهن و نیکو کردن رنگ رخسار و دفع سموم حشرات و سایر امراض رطوبی بیعدیل میباشد.

مرزه مضر گرم مزاجها و صفراوی‌ها مخصوصاً روغن او که آزارندهٔ ریه و شش و مولد سردرد، مگر با او سرکه آشامیده شده باشد.

مرغ و خروس

علاج امراض: یبوست، قولنج، تب، درد شکم، نفخ معده، نقاهت، رنگ‌رو، لاغری، فکر و فهم

مرغ با طبیعت گرم و تر و خروس نسبت به او حرارتش کمتر و یبوستش زیادتر و جوجه‌خروس معتدل مایل برطوبت که مرغ مفید حال سرد مزاجها و خروس و جوجه خروس مفید مزاج گرم طبیعت‌ها میباشد.

آب پختهٔ خروس سالدار تحلیل برنده و ملین طبع و دور کنندهٔ سودا و درد و رنج شکم بسته‌بوده، قولنج را رفع میکند.

چون شکم خروس را با نمک و قرطم (تخم کافشه ــ خسک) پر کرده بسیار بجوشانند و شب دم کرده صبح آب آنرا بنوشند جهت رفع تبهای مزمن و لرز و رعشه و سرفه و درد مفاصل و نفخ معده و سوء مزاج و درد شکم سریع الاثر میباشد.

خوردن خروس جوان (جوجه‌خروس) باعث زیادی و صافی منی شده،

بهترین غذای ناقهین و بیماران گرم مزاج میباشد.

جوجه مرغ قوی‌تر از آن و چاق کنندهٔ بدن و صاف کنندهٔ رنگ رخسار و رافع لاغری میباشد.

جوجه‌مرغ جوهر فهم و فکر و شعور را زیاد کرده رفع خیالات فاسد میکند.

پختن جوجه‌مرغ در روغن حیوانی تازه سرفهٔ خشک را دفع و مداومت بخوردن آن تا یک هفته با نان گندم زردی رخسار را که علت آن معلوم نباشد رفع میکند.

کباب جوجه مرغ میل گل خوردن و ذغال و مثل آنرا که غالباً زنان حامله بنام (ویار) بآن مبتلا میشوند دور میسازد.

جوجه‌مرغ موافق معده‌های رطوبتی و خوردن جگر و پیه او صلابات (سفتی‌ها) و بستگی و قبض شده‌گی‌های اعضاء را نرم نموده مواد سودائی بدن را دفع میکند.

مالیدن پیه و چربی نیمگرم او بر سر در رفع خیالات فاسد و مالیخولیا دارای اثر عجیب میباشد.

مالیدن پیه مرغ بر شقاق ترک فرج و مقعد و ترک دست و انگشتان را درمان میکند.

خوردن و مالیدن پیه مرغ هر خشکی و سفتی را در داخل و خارج بدن بهبود می‌بخشد.

خوردن فضلهٔ مرغ بمقدار چهار پنج گرم با شراب رفع قولنج (شکم‌درد شدید) و رفع سمیت بی‌غذائی و گرسنگی طولانی میکند.

مالیدن حل کردهٔ فضلهٔ مرغ بر لک و پیس بدن رافع آن می‌باشد.

خیساندهٔ فضلهٔ مرغ در سرکه بر جای دندان سگ هار سبب بهبود آن می‌شود.

جگر او سنگین و دیرگذر و چاق کننده و خوردن مغز سر مرغ بطور نپخته رفع زهر و نیش حشرات و خون‌دماغ که از پرده بینی باشد میکند.

خوردن پخته مغز سر مرغ تقویت فکر و دماغ میکند.

چینه‌دان مرغ که خشک کرده سائیده باشند با شراب جهت رفع درد معده از مجربات میباشد.

خوردن نرم کردهٔ تخم خروس با زردهٔ تخم‌مرغ تقویت باء نموده، باعث میل جماع میشود.

سائیدهٔ تخم خروس با روغن زنبق «گل زنبق را در روغن کنجد ریخته چهل روز در آفتاب گذارند یا با آب جوشانده صاف کنند و با روغن کنجد چندان بجوشانند تا آب تمام شده روغن بماند» مالیدنش بر پشت زهار و کشاله های ران مقوی شهوت و نعوظ میباشد.

خوردن خون مرغ و خروس و خشک کردهٔ آن که سائیده در بینی بدمند قطع خون‌دماغ میکند.

چکاندن خون جوجه‌خروس تازه از تخم درآمده در چشم در رفع امراض چشم آزموده و سریع الاثر میباشد.

چون شکم مرغ را که هنوز جانش کاملاً برنیامده شکافته گرم گرم بر موضع جانور گزیده گذارند جذب سم جانور و گذاشتنش بر مواضع ضرب دیده و خون مرده جذب خون مرده و ماده فاسد از زیر جلد میکند.

خوردن مرغ با شیر و ماست و کشک و پنیر (لبنیات) در سرد مزاجها باعث قولنج و مداومتش باینصورت موجب نقرس و رفع ضررش را ادویه گرم مزاج مانند دارچین و هل و زیره و شراب و در گرم مزاجها سکنجبین میکند.

مشک

علاج امراض: ضعف فکر و حواس، قبض و بستگی، اسهال، ضعف قلب، سموم، خفقان، مالیخولیا

مشک خون منجمدیست که در ناف نوعی از آهو در بلاد چین بدست میآید، در طبیعت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها.

خوردن تا یک نخود مشک خالص اعضاء رئیسه را تقویت کرده حرارت غریزی را بالا برده، اعضاء و اندام ظاهر و باطن را نیرو میدهد.

خوردن مشک فکر و حواس را یاری کرده، دل و دماغ و باء و کمر را قوت میدهد.

مشک بند آورنده و مسدد که موجب قبض و بستگی مزاج اسهالی میباشد.

خوردن مشک رفع ضعف دل و سودا و غش و ضرر داروهای سمی و مسهلات و سموم میکند.

خوردن مشک غم و اندوه را زایل کرده، وحشت و خفقان و مالیخولیا و سستی و از کارافتادگی عضو و فالج و لقوه و رعشه و بلادت و فراموشی و باد معده را رفع میکند.

مشک رنگ رخسار را نیکو ساخته، قوه داروها را بعمق بدن رسانیده و در کشیدنش بچشم اثر مفید خود را بطبقات بالای چشم میرساند.

برداشتن مشک کمک به بارگیری زن کرده، مالیدنش ببدن سکته و جمیع امراض سرد دماغی را رفع میکند.

مالیدن مشک با روغن بادام بر بالای دماغ و بوئیدن آن منع نزله و جلوگیری از سردرد سرد میکند.

مالیدن مشک با روغن گل شب بو «که گل شب بو را جوشانده صاف کنند و با روغن کنجد بجوشانند تا آب تمام شده روغن بماند» بر احلیل باعث تقویت آن شده در تحریک و باء بیعدیل میباشد.

سرمهٔ او که سائیده بچشم کشند رفع تاریکی و سفیدی و آب ریزش و ناخنه و دانه (سنده‌سلام، یا گل مژه) میکند.

مشک خوب آنست که چون وسیله سوزن، نخ از یک طرف جلد آن داخل

کرده از طرف دیگرش کشیده همان نخ را از سیر بگذرانند هنوز بوی مشک داشته باشد.

مشک عضوی از بدن حیوان است باندازه گردو با داخلی پر از مشک، دانه هائی شبیه باروت که چون پر شده برسد با خاراندن از بدن حیوان جدا میشود و از علائم اصلی و بدلی بودن آن یکی دستور نخ گذراندن و یکی رنگ آن که صحیح آن با همه سیاهی ته رنگ آن بسرخی زده، در حالیکه تقلبی او سیاه مطلق میباشد و دیگر آنکه چون مقداری از آنرا در کف دست با آب بمالند واقعی آن حل شده و ساختگی او فتیله میگردد.

مضر حال گرم مزاجها و صفراوی‌ها و مصلحش کافور و روغن بنفشه و بوئیدن آن در گرم مزاجها باعث سردرد و زردی رخسار و خوردن آن باعث بدبوئی دهان و مصلحش خوردن گلاب و مقدار خوراکش در رطوبتی‌ها و سرد مزاجها از یک گندم تا دو نخود میباشد.

مورد

علاج امراض: خون بینی، خونریزی، عرق، حیض، بواسیر، سموم، زهر عقرب و رتیل، جراحت چشم، درد و ورم، ورم بیضه

غرض از مورد برگ سبزی شبیه برگ بید اما کوچکتر است که نسخه پیچ های قدیمی و عطارها فروشند که سبزی او ضرب المثل شده هر چیز زیاد سبز را بآن مثل میزنند، با طبیعت سرد و خشک.

کوبیدهٔ جوشاندهٔ برگ او که بر پیشانی و جلو سر به‌بندند جلوگیری از خون بینی میکند و نوشیدن روزی چند قاشق از آب جوشانده او با شکر قاطع

خونریزی‌های داخلی و عرق بدن و خون حیض و ضعیف کردن بواسیر و چون با شراب بنوشند رافع جمیع سموم خصوصاً زهر رتیل و عقرب می‌باشد.

مالیدن آب جوشاندهٔ تخم و برگ مورد ببدن هرگونه ورم و جوش و جراحت را که از غلبهٔ حرارت باشد رفع نماید و مالیدن آن با شراب و گذاشتن پا در آن علاج هرگونه درد و جراحت پا و ساق و کعب نماید.

ضماد آرد جو که با آب جوشاندهٔ تخم او باشد بر روی چشم ورم چشم را که از حرارت باشد رفع و چون برگ او را ضماد کرده مالیده یا به محل زنبور ببندند هرگونه جوش و خارش و دانه و سوزش را دور و ورم بیضه و صدمهٔ ضربه و کوفتگی و بواسیر را درمان نماید.

چون مورد را جوشانده صاف کنند و با روغن‌زیتون چندان بجوشانند تا آب بخار شده روغن بماند جهت سوختگی آتش نافع و چون آب جوشانده او را با سرکه و گل ارمنی بمالند خارش فرج و مقعد را رفع و مالیدن آن بر روی ناخن، ناخن را جلا داده و بر پیشانی رفع خون‌دماغ و درد سر و مالیدن جوشانده برگ و تخم او تقویت اعضاء ناقهین نماید.

دود کردن مورد در مواقع و با مفید و رفع مضرت و اثرات وبا نموده، همچنین سبب گریزاندن حشرات میباشد.

ضماد پخته تخم مورد که مانند حنا خمیر کرده بسر ببندند مو را سیاه کرده و قوت بخشیده و شستن موی سر با آب جوشاندهٔ او مانع ریختن آن شده در صورت مداومت موهای ریخته را نیز میرویاند.

نشستن در آب جوشاندهٔ مورد جهت جراحت و بروز جراحت مثانه و رحم و خون‌ریزی رحم و سستی اعضاء و چکاندن آب آن چند قطره در گوش جهت چرک گوش مفید و در چشم کردن اندکی از خاکستر سوزانده او که مانند غبار نرم بوده باشد جهت مضرات چشم از جوش و خارش و آب‌ریزش قوی‌تر از توتیا میباشد.

همچنین مالیدن خاکستر او به بدن رفع لک و پیس پوست و سائیده برگ آن جهت رفع جراحات و بدبوئی زیر بغل و میان پا و چون برگ و تخم مورد را کوفته و جوشانده صاف کنند و با روغن زیتون چندان بجوشانند تا آب سوخته روغن بماند جهت تقویت و رویاندن و سیاه کردن موی سر بی‌مانند و مالیدن او ببدن مانع عرق و بخار و مالیدن آن بمقعد رفع درد و ورم و رنج بواسیر میکند.

موم

علاج امراض: صدا، سینه وسرفه، خشکی وزبری، چرک و دمل، زخم حربه، تب وبا، زخم روده

با طبیعت تر مایل به گرم، باز کننده گیرهای درون و پزنده و ملین و مصلح دواجات و مرهمها.

خوردن تا ده گندم از او که ریز کرده فرو برند و یا در روغن حل نموده بنوشند در بهبود جراحات باطنی مانند زخم معده و زخم روده و درد سینه و سرفه و بسته شدن شیر و درد گلو و لوزتین و تصفیهٔ صدا بیمانند میباشد.

مالیدن موم که ذوب کرده نیمگرم بمالند رفع خشکی و زبری و خارش و خشونت پوست میکند.

گذاشتن موم بر روی ورم باعث نرم شدن و تحلیل آن میشود.

گذاشتن موم نیمگرم بر روی جراحتی که بخواهند بچرک بنشیند باعث پزاندن و بچرک نشاندن و اصلاح آن میشود.

خوردن سه چهار گندم موم خشکی و صلابات سینه را رفع و باعث نرمی و بهبود درد و اذیت آن میشود.

مالیدن موم گداخته بر روی زخم حربه مانند کارد و چاقو و آلات زهردار،

سم و زهر آنرا کشیده بهبود میدهد.

بخور او رفع عفونت هوای وبائی و بعرق آوردن صاحبان تب میکند.

دود او که در آتش اندازند رفع اذیت مردار میکند.

امالهٔ موم با روغن گلسرخ یا روغن کنجد یا بادام که در یکی آنها ذوب کرده نیمگرم تنقیه کنند بغایت نافع زخم روده میباشد.

مومیائی

علاج امراض: قلب ودماغ، رطوبات، رعشه ولقوه، جماع و باه، درد معده، سنگینی رحم، جراحت مثانه

مایعی است که از میان بعضی سنگها در بلادی مشخص بشکل قیر، مانند لرستان و گیلانات بیرون میآید، با طبیعت گرم و خشک مفید حال سرد مزاجها.

مقوی دل و مفرح قلب و دماغ و تحلیل برنده مواد سرد بدن و مقوی اعضاء باطنی و ظاهری و جمع کننده رطوبات و اعانت دهنده به باه و میل جماع و خوردن آن حفظ ارواح بدن نموده فلج و رعشه و لقوه و مثل آنرا رفع میکند.

مومیائی لطیف کننده و سریع النفوذ و خوردن آن سموم مشروبات و درد معده و درد سر را دور میسازد.

خوردن مومیائی معده و قلب را قوت بخشیده، درد و بستگی و سنگینی رحم را رفع و جمیع امراض سرد رطوبتی را رفع میکند.

خوردن مومیائی خونریزی باطنی و جراحات مثانه و سلسل البول (شاش بی‌اختیار) و جذام را در ابتدا و ورم پا که مثل پای فیل شده باشد و سنگینی زبان و گزیدگی عقرب را دفع میکند.

خوردن محلول مومیائی در روغن‌های خوردنی و ضماد کردنش بر موضع

ضرب‌دیده و شکسته و دردناک باعث بهبود از داخل و خارج آن بسرعت شده، عضو بیمار شکسته را بهبود میدهد.

مالیدن مومیائی روغن (محلول مومیائی که در روغن خوردن) مفاصل از جا خارج شده و کوبیدگی و پاره‌گی عصب و عضل را بجا آورده درست میکند.

خوردن مومیائی با عناب سرفه و با سکنجبین خفقان (قلب گرفتگی) را رفع میکند.

خوردن مومیائی با آب کرفس رنج طحال را برطرف و درد هرعلتی را با کمک خوردنی مربوط و مفید او «با رعایت گرمی و سردی» بهبود میدهد.

چکاندن مومیائی روغن، خاصه که با روغن گلسرخ حل شده باشد سنگینی گوش و چکاندنش با کافور بهبود دهنده و معالج امراض بینی میباشد.

مالیدن مومیائی با آب نباتات خوشبو مانند مرزنجوش و پونه و نعنا و ریحان درد شقیقه و درد سر و صرع و امراض دماغی را رفع میکند.

غرغره مومیائی با رب توت یا رب انار شیرین و مثل آن ورم گلو را نرم و رفع می‌کند.

مالیدن مومیائی با شیر بر اعضاء تناسل سبب تقویت آن میشود.

خوردن یک قیراط مومیائی با یک نخود (گل ارمنی) و عدسی زعفران رنج و صدمه جگر و معده را برطرف میسازد.

خوردن مومیائی با آب کاسنی و مالیدن او با روغن یا کرهٔ گاو رفع گزیدگی عقرب میکند.

برداشتن یا چکاندن مومیائی با روغن زیتون علاج تقطیر (قطره‌قطره آمدن) بول و خارش مقعد و فرج میکند.

غرغرهٔ مومیائی با عسل رفع لکنت زبان میکند.

مالیدن مومیائی با روغن نارگیل و گردو و مثل آن بر آلت و بیضتین سبب تحریک جماع و قوت آلت میشود.

خوردن مومیائی با خوردنی‌های مناسب یعنی رعایت سردی و گرمی آن رافع تب چهار ساعت و چهار روز درمیان میباشد.

چکاندن مومیائی با پیه بی‌نمک خوک در گوش تازه کر شده رفع کری آن میکند.

از فواید دیگر مومیائی است که ابدان اموات با آن مومیائی شده را از فساد و تلاشی جلوگیری میکند.

مقدار خوراک آن در شکستگی اعضاء از یک قیراط (چهارجو) تا یکی دو نخود میباشد همهٔ این خواص بشرط سلامت و تقلبی نبودن آن میباشد.

مضر حال گرم مزاجها و اگر چه در بهبود اعضاء و اندام نفع میکند اما مصرف زیاد آن باعث کوری و فساد بدن و مضرتهای دیگر میباشد.

مویز

علاج امراض: معده و روده، پوست، جماع، جگر، پشت و کلیه، مثانه، شاش‌بند، سرفه و سینه

بهترین نوع آن پر گوشت کم‌دانهٔ بزرگ مقدار آن است، با طبیعت گرم و تر، مفید حال سرد مزاجها و خشک مزاجها.

خوردن مویز باعث پختن خلط غلیظ و تحلیل ملایم خلط و طعام شده، اصلاح فساد غذا میکند.

خوردن مویز باعث خوبی و پاکیزگی و جلای پوست صورت و بدن شده معده و روده و احشاء را تمیز و تقویت میکند.

مویز باعث تحریک باء و میل جماع سرد مزاجها میشود.

مویز مفید قصبهٔ ریه و چاق کنندهٔ بدن و تقویت دهندهٔ جگر میباشد.

خوردن مویز دانه بیرون آورده سرفهٔ بلغمی را رفع و امراض پشت و کلیه و مثانه را درمان میکند.

خوردن مویز بی‌دانه که مداومت دهند زخم روده را علاج می‌کند.

چون مویز را با گل گاوزبان و خرمای سبز (نارس) کوبیده روزی دو سه نوبت هر بار بمقدار دو سه فندق یا یک گردو بخورند خفقان (گرفتگی) قلب را رفع میکند.

خوردن کوبیدهٔ مویز و (حسن‌لبه) ــ [داروئی موجود] رافع کند ذهنی و فراموشی میباشد، اگرچه خوردن به تنهائی مویز نیز چون مدام شود و صاحب مزاج سرد بخورد نیز دارای همین اثر میباشد.

خوردن مویز با سرکه رفع یرقان (زردی پوست چهره و بدن) میکند و مجرب شناخته شده است.

چون سرد مزاجها بجای دانهٔ مویز در آن فلفل سیاه جا داده هر روز تا ده عدد بخورند و مداومت دهند در رفع سردی کلیه و پشت و تقطیر (قطره‌قطره آمدن) بول و سنگ کلیه و مثانه بیعدیل میباشد.

چون مویز را با بادیان بمقدار مساوی بگونه‌ای که متلاشی شود پخته، آب او را با روغن بادام روزی سه چهار قاشق بنوشند رفع سرفه سرد و آزار سینه میکند.

چون مویز را با پیه حیوانات مانند پیه گوسفند و بز و مرغ بکوبند و بر روی ورم ضماد کنند و ببندند رفع ورم میکند و بر روی دمل سبب باز شدن دمل میشود.

همین کوبیده و گذاشتن و بستنش بر روی ناخن خال زده باعث رفع خال روی آن میشود.

ضماد مویز و آرد باقلا و زیره که همه را با هم کوبیده با کمی آب نرم و خمیر کرده بر فرج و مقعد بگذارند رفع ورم آنها میکند.

کوبیدهٔ مویز که با شراب مرهم شده باشد و بر روی جراحات آبدار بگذارند

رفع رطوبت و جراحت آن نموده و گذاشتنش بر روی جراحت آبله و هر جوش و جراحت و زخم متعفن و آنچه باعث فساد عضو شود مفید و سبب بهبود میگردد.

مالیدن یا بستن مویز کوبیده با (جاوشیر) (صمغی موجود) نافع نقرس میباشد.

چون مویز را جوشانده، صاف کرده با شکر بقوام آورند و روزی چند قاشق بخورند رفع سرفه و آزار و ناراحتی سینه میکند و باعث باز شدن صدای گرفته و صافی صورت می‌شود. ضماد او که مویز را با گل کافشه یا کنگره و زردهٔ تخم مرغ و زعفران بکوبند و ببندد سر دمل را باز و بر اورام باعث نرم شدن و صاف شدن ورم و عضو متورم شده بیمانند میباشد.

کوبیدهٔ مویز با صبر زرد (داروئی موجود) زخم کچلی را بهبود میبخشد.

دیگر انواع او مانند کشمش قرمز و سبز دانه‌دار و بیدانه در حکم مویز بوده با تفاوت قوت زیادتر مویز که بر دیگران را حج میباشد، در این معنی که دیگر کشمش ها نیز در افعال مانند مویز بوده در نبودن آن میتوان از آنها استفاده نمود.

زیاد خوردن کامل مویز و کشمش باعث سوختن و غلظت خون، مخصوصاً در محرورین و گرم مزاجها که باید رعایت اعتدال نمایند میشود و در صورت دلخواه و اضطرار رافع ضررش سکنجبین و میوه‌های ترش و خشخاش میباشد.

نارگیل

علاج امراض: بستگی بول، درد مفاصل، بدبوئی دهان، جنون و مالیخولیا، باء و جماع، غش و غثیان

با طبیعت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها و رطوبتی‌ها.

خوردن مغز نارگیل تولید منی کرده کمر و کلیه را قوت بخشیده بدن سرد

مزاجها را فربه میسازد.

نارگیل خون بسته را باز و قطره قطره آمدن بول را رفع میکند.

نارگیل سردی مثانه را برطرف و درد مفاصل مزمن را درمان میکند.

نارگیل دهان را خوشبو ساخته، مواد سرد و آبکی را از بدن دفع میدهد.

نارگیل فلج و جنون و مالیخولیا و امثال آنرا در سرد مزاجها بهبود میدهد.

نارگیل ضعف جگر و جراحات داخل بدن و بواسیر را علاج میکند.

خوردن نارگیل با شکر باعث تولید منی شده، خون پاکیزه بوجود میآورد.

نارگیل تقویت حرارت غریزی و شیر داخل او درمان جنون و مالیخولیا و ضعف باء میکند.

روغن‌دار او دیر هضم و مولد خون غلیظ و مضر گرم مزاجها و فاسد و کهنهٔ آن باعث غش و غثیان و مصلحش میوه‌های ترش و لیموترش میباشد.

سرکهٔ نارگیل کرم دراز شکم و کرم کدو را کشته، در تقویت هاضمه و پختن غذا در معده پر اثر میباشد.

خاکستر پوست نارگیل جلا دهندهٔ دندان و پاک کننده لک‌های بد رنگ پوست بدن و نیکو کنندهٔ رنگ رخسار و جوش‌های خارش‌دار و ناراحت بدن را رفع میکند.

خاکستر پوست نارگیل با حنا موی سر را قوت بخشیده و روغن نارگیل که کوبیده و جوشانده از او اخذ کنند، چه بصورت خوردن چه بصورت مالیدن به سر و پیشانی و شقیقه تقویت فهم و تولید پیه پشت و نیروبخش کلیه و رفع درد مثانه و باد آن و رفع درد کمر و زانو و بواسیر کهنه و تقویت باء میکند.

مقدار خوراک از جرم او تا سه مثقال ۱۵ گرم و از روغنش تا ۱۰ گرم میباشد.

نارون

علاج امراض: دندان و لثه، اسهال، یبوست، جراحات، جوش ها، ورم گوش، تاریکی چشم، کری، غلظت خون

با طبیعت سرد و خشک و قابض، مفید حال گرم مزاجها و رطوبتی ها. مالیدن آب جوشاندهٔ نارون رنگ پوست را جلا داده باعث استحکام اعضاء و اندام میشود.

پاشیدن سائیدهٔ برگ خشک او بر جراحات از انتشار آن جوگیری نموده خشک میکند.

جویدن برگ تازهٔ او دندان و لثه را قوت میبخشد.

خوردن بمقدار قاشق چای‌خوری از سائیدهٔ برگ خشک او با آب قطع إسهال میکند.

آشامیدن آب پختهٔ برگ او طبع را به لینت میآورد.

ضماد برگ تازهٔ او که کوبیده بگذارند جراحات تازه را بهبود میدهد.

مالیدن برگ کوبیدهٔ تازه او با سرکه جوشهای آبدار خارش‌دار را رفع میکند.

چکاندن آب برگ تازه او که کوبیده بگیرند و بچکانند ورم گوش را مینشاند.

چکاندن آب برگ تازه او با عسل در چشم تاریکی چشم را رفع میکند. چون ریشهٔ او را در آتش گذارده آبی که از طرف دیگرش میچکد در گوش چکانند کری از عوارض مرض بهمرسیده را رفع میکند.

خوردنش باعث سوختن و غلظت خون و فزونی خشکی و رافع ضررش شکر که با آن بخورند میباشد.

نخود

علاج امراض: سستی جماع، بول وحیض، عرق وخون،
لاغری، شیر ومنی، معده وامعاء، گیرمعده، درد سینه وشش

با طبیعت گرم معتدل مایل به تری، مفید حال سرد مزاجها.

خوردن نخود پخته باعث نرمی طبع و باز شدن بول و حیض و عرق شده خون و شیر و منی را زیاد میکند.

نخود نعوظ آور و مقوی شش و فربهی بدن و باعث تقویت حرارت غریزی و احساس شهوانی میشود.

نخود دارای غذائیت بسیار و از این جهت مسقط اشتها میباشد.

نوشیدن از آب پخته نخود با نمک قطع لیزابه‌ها و لزوجات معده و امعاء کرده و باعث باز شدن بول و گیر و سده‌های اندرون میشود.

خوردن آب جوشاندهٔ نخود جهت درد سینه و جراحات شش سودمند و نوشیدن آن با شیر تازه سبب باز شدن صدا گرفتگی که از خشکی باشد و تب همراه نداشته باشد و چون تب باشد بجای شیر باید با آب بنوشند و چون نخود را یکشب در سرکه خیسانده ناشتا تناول نمایند و در آنروز چیز دیگر نخورند در کشتن کرم معده مجرب میباشد.

چون نخود را در آب خیسانده خام بخورند و آب آنرا با عسل بنوشند جهت اعادهٔ شهوت جماع مأیوسین بیمانند میباشد.

چون با نخود آبگوشت ترتیب داده بخورند و چندان زیاد تهیه کرده باشند که در آب آن نیز بنشیند در اصلاح امراض مقعد و رحم و اخراج کرم شکم و مقعد بهترین ادویه شناخته شده است.

بهترین وقت خوردن نخود آنست که در وسط دو غذا خورده شود و پس از غذا باعث ثقل و عدم هضم طعام میگردد.

خوردن نخود سیاه جنین را ساقط و سنگ کلیه را میریزاند.

نخود سیاه در افعال قویتر از سفید آن و خوردن آب آن استسقا را رفع و جذام را مفید و یرقان کهنه و سده جگر را رفع و بادها را به تحلیل میآورد.

شستن تن و مالیدن آب پخته یا خیسانده نخود بر بدن خارش اعضاء و سردرد و زردی رخسار و جوش های زرد آبدار و لک و پیس سرخ و سفید را رفع و تقویت مفاصل میکند.

مالیدن آب نخود بر سر موجب تقویت مو و رفع بیحسی عضو و پوست سر میکند.

خوردن نخود برشته (بوداده) بطور گرم که هنوز سرد نشده باشد در رفع بواسیر آزموده شده است.

خوردن نخود سبز تازه مولد فضول و مضر زخم مثانه میباشد.

گرفتن آب جوشانده یا خیساندهٔ نخود سبز در دهان تحلیل ورم لثه داده و رفع درد دندان میکند.

زیاد خوردن نخود مخصوصاً آب خوردن بعد از آن مولد با دو نفخ و سنگینی شکم و رافع ضررش شیرینی‌ها و زیره و شبت و گل‌قند و در گرم مزاجها سکنجبین و خشخاش میباشد.

نرگس

علاج امراض: پوست، قی، جنین، عصب پاره شده، دردهای مزمن، تیغ و سوزن رفتگی، مفاصل و نقرس

با طبیعت گرم و تر، مفید حال سرد مزاجها و سوداوی‌ها.

خوردن آب جوشانده مشتی از او پوست را جلا داده و جذب اقسام سموم

کرده و اقسام کرم شکم را کشته دفع میکند نظر به گُل او میباشد.
خوردن آب جوشاندهٔ ریشهٔ او بغایت قی‌آور، خصوصاً با عسل و پاک کنندهٔ رحم و کشندهٔ جنین زنده و مرده و مخرج آن میباشد.
جوشاندهٔ ریشهٔ نرگس زخمهای ظاهری و باطنی را التیام داده، ضماد آن التیام جراحات هولناک میدهد و باعث بهبود عصب پاره و عضل و مفصل شکسته میشود.
گذاشتن کوبیدهٔ نرگس که با عسل خالص خمیر کنند دردهای مزمن مفاصل و نقرس و مثل آن را رفع میکند.
گذاشتن پختهٔ نرگس با آرد گندم تیغ و خار و سوزش و پیکان را بیرون میآورد.
گذاشتن نرگس با سرکهٔ پخته داءالثعلب (موی ریخته و موضعی) را درمان و لک و پیس سیاه و آثار سیاهی پوست را رفع میکند.
گذاشتن پختهٔ نرگس بر احلیل باعث قوت آن شده و بستن آن بر زیر قضیب رفع محرومیت مردان عنین (بی‌نطفه ــ فرزندناشو) میکند و از مجرباتست بشرطی که قبلاً ده روز او را در شیر خیسانده خشک بکنند.
گذاشتن پختهٔ کوبیدهٔ او بر جوشهای لعاب‌دار علاج آن و بر جراحات مانع آب‌ریزش و بر عضو شکسته سبب بهم پیوستن و بهبود آن میشود.
پاشیدن سائیدهٔ گل نرگس بر روی زخم قطع خون آن کرده باعث التیام میشود.
گذاشتن خمیر کردهٔ کوبیده او با شیر رفع عقربک و ریشهٔ ناخن میکند.
بوئیدن آن رافع سردرد سرد و سبب باز شدن گیر و سدهٔ دماغ میشود و مداومت ببوئیدن گل و عطر خالص نرگس جلوگیری از زکام میکند. مضر گرم مزاجها و مصلحش گل بنفشه و کافور از طریق خوردن و بوئیدن میباشد.
مقدار خوراک از گل او ٤ گرم و از تخمش ۲ گرم میباشد.

نشاسته

علاج امراض: ضعف معده، اسهال خونی وساده، خشکی سینه، درد سر، سینه، سل، حیض، بواسیر، زخم روده

با طبیعت سرد و تر، مفید گرم مزاجها.

خوردن نشاسته که بصورت غذا درآورند هرگونه مزاج و معده ضعیف را موافق بوده، باعث قبض باعتدال مزاج میشود.

نشاسته رفع ضرر ادویهٔ تند کرده، اسهال و اسهال خونی و خونریزی داخلی را رفع میکند، مخصوصاً که او را بو داده با شکر و روغن بادام و نیمگرم بخورند.

خوردن نشاسته بصورت مذکور خشکی سینه و حلق و درد سر و سینه و سل را سودمند و قطع خون حیض و بواسیر میکند.

حریرهٔ نشاسته با پیه بز زخم روده را رفع و رفع ضرر خوردن بافراط مسهل و اماله و مثل آن میکند.

اماله نشاستهٔ پخته زخم روده را سود میدهد.

مالیدن نشاسته با زعفران رفع لک سیاه (ماه گرفتگی) میکند.

خوردن نشاسته با سرکه و بستنش مفید خناق و رفع ورم گرم میکند.

چکاندن لعاب نشاسته در چشم آب‌ریزش و جراحت و خارش چشم و آب‌ریزش آنرا رفع میکند.

چکاندن لعاب نشاسته که با شیر زن و سفیدهٔ تخم‌مرغ ترتیب یافته باشد خشکی و خشونت پلک و حرارت و سوزش چشم و درد آنرا رفع میکند.

نشاسته دیرهضم و باعث قلت منی و بند آورندهٔ شکم و مصلحش شیرینی و کرفس و قرنفل میباشد.

نعناع

علاج امراض: دل و دماغ، هاضمه، معده، آروغ، خونریزی، قی و غثیان، هیضه، سکسکه

با طبیعت گرم و خشک، مفید سرد مزاجها.

خوردن نعناع معده و دل و دماغ را قوت داده، قوهٔ ماسکه (نگاه‌دارنده) و هاضمه فم معده را تقویت میکند.

نعناع مفرح و مولد خون غلیظ صالح و بادشکن بوده، باد و مضرت سرد معده را دفع میدهد.

نعناع شهوت و باه را تحریک کرده، آروغ میآورد.

نعناع کشندهٔ اقسام کرم شکم و خوردن آب آن با سرکه قطع خونریزی باطن میکند.

خوردن دو شاخه نعنا با آب انار ترش قی و غثیان و هیضه و سکسکه را رفع میکند.

نعناع اشتهاآور و درد و سنگینی معده و درد صندوقهٔ سینه و داخل سینه و درد پهلو را رفع و رطوبات قصبهٔ ریه را پخته آنرا از خلط و کثافات پاک میکند، خاصه که آنرا با پر سیاوشان بجوشانند.

انداختن سه شاخه نعنا در شیر مانع بستن شیر میشود و خوردن نعنا با سرکه و ترشی ضرر آنرا برای اعصاب برطرف میسازد و همچنین خوردن نعناع با لبنیات رفع مضرت خشکی و گرمی آن میکند.

ضماد نعنا که کوبیده بر معده ببندند سبب تقویت آن شده، و گذاشتن کوبیدهٔ او با آرد جو بر جراحات سبب بهبود و بستنش بر پستان باعث باز شدن شیر بسته در آن و بستنش بر دمل باعث باز شدن آن میشود.

گذاشتن کوبیدهٔ نعنای تازه با نمک بر گزیدگی سگ هار و جویدهٔ او بر

گزیدگی عقرب رفع درد و زهر و اذیت آن میکند.

گذاشتن جویدهٔ نعنا بر بواسیر بر رفع درد او بغایت سودبخش میباشد.

بستن کوبیدهٔ نعنای تازه بر پیشانی رفع سردرد رطوبتی میکند.

بستن کوبیدهٔ نعنا با مویز ورم و درد بیضه را رفع میکند.

برداشتن نعنای کوبیده در پارچه‌ای یکی دوساعت قبل از جماع مانع حمل زن میشود (در این دستور که قبل از جماع بیرون آورد).

چکاندن آب نعنا با آب عسل (عسل مخلوط با هم‌وزن آن آب) درد گوش را که از سردی باشد رفع میکند.

مالیدن آب نعنا با روغن گل سرخ تا سه دفعه بر خنازیری که به گردن باشد باعث تحلیل و بهبود آن میشود.

نعنا باددار و مصلحش کرفس و بدلش «که کار آنرا میکند» پونه میباشد.

نمک

علاج امراض: ثقل مزاج، بلغم وسودا، کرم وانگل، فساد، طعم، جذام وخوره، تریاک وسموم، گزیدگی

با طبیعت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها و بلغمی‌ها.

مقصود نمک غذاست که از کوبیدهٔ سنگ نمک بدست میآید، رافع بلغم و سودا و زرداب و رطوبات لزجه و گیر و ثقل مزاج و کرم و انگل و فساد طعام، مخصوصاً اغذیه سرد مزاج میباشد.

نمک باعث تحریک اشتها شده، غذا را باصلاح آورده کمک دفع آن میشود.

خوردن نمک سوزانده باعث قبض و بستگی طبیعت شده سودا را از منافذ

بدن جذب کرده دفع میکند.

نمک رافع گزیدگی و خرابی اطعمه بوده، مانع حدوث جذام و خوره و مثل آن میشود.

خوردن نمک با آب و سکنجبین هرگونه گیر و بستگی مزاج را باز میکند.

خوردن نمک با عسل و سکنجبین رفع مضرت تریاک و سموم مواد مخدر و دخانیات و گزیدگی حشرات و جانوران میکند.

نمک مفید استسقا و امراض بلغمی و سوداوی میباشد.

قی کردن با آب نمک و سکنجبین معده را پاک کرده و خوردن آن با مسهلات رفع اخلاط بدن میکند.

خوردن نمک و پونه رفع عفونات بدن و اخراج گاز و باد شکم از طریق آروغ و دفع از مخرج میکند.

مضمضه نمک با (صبر زرد) و بستنش بر پیشانی و سر دفع نزله (آب‌ریزش) چشم و بینی میکند.

بستن نمک و روغن زیتون یا هر روغن دیگر و عسل و زفت به عضو کوبیده شدهٔ ضرب دیده رفع خستگی و کوفتگی آن میکند.

مالیدن و گذاشتن نمک همراه کف صابون ورم بادی و آب‌دار و ضربان عضو را رفع میکند.

گذاشتن نمک با تخم کتان بمحل گزیدگی عقرب رفع زهر نیش عقرب و با سرکه دفع زهر زنبور میکند.

گذاشتن نمک با کوبیده پونه رفع زهر افعی و با زفت و قطران رفع زهر مار شاخدار و دندان و حیوانات و گزندگان آبی میکند.

بستن نمک با زفت و عسل رفع ورمهای بلغمی یعنی آب‌دار و با عسل رفع خون منجمد شدهٔ زیر پوست میکند.

مالیدن نمک و روغن زیتون رفع رنج سوختگی از آتش و حکه و خارش فرج

و مقعد و تن و زخم آبله و جذام میکند.

گذاشتن نمک و حنا رفع عقربک (زخم گوشهٔ ناخن) و با (تاتوره) رفع ورم بیضه میکند.

گذاشتن نمک و خمیر (خمیر پرنمک) دمل را باز کرده یا فرو نشانده و مالیدن نمک با سرکه امراض جلد و ناراحتی پوست و جوش‌های لیزابه‌دار را رفع میکند.

کشیدن نمک «مانند سرمه» بچشم رفع سفیدی چشم «لک های سفید که بر سیاهی چشم نشیند» و سرخی و برجستگی رگها و مژه ریختگی و آب‌ریزش آن میکند.

کشیدن نمک سوخته و نوشادر سوخته که با هم سائیده مثل غبار کنند بچشم رفع تاریکی و آمدن پرده جلو آن و با سائیده مروارید رفع بیاض (لک سفید) او میکند.

مسواک با نمک دندان را سفید و رفع خونریزی و مضرت آن میکند.

شستن با آب نمک و سرکه ضد عفونی جوش ها و آکله (خوره) و رافع آنها بوده و بستن نمک با پشم بر زخم قطع خون آن میکند.

بستن نمک کوبیده بر اعضاء دردهای بلغمی و بادی عضو را رفع میکند.

بستن نمک در پارچه و همراه کردن بزن حامله باعث سرعت زایمان او میشود.

نمک زیاد مضر مغز و فکر و دماغ و مورث تاریکی چشم و سوزانندهٔ خون و کم کنندهٔ منی و موجب خارش بدن و مولد جرب و مضر بدنهای ضعیف و نحیف و مصلحش خوردنی‌های رطوبتی و چربیها و نعنا و پونه میباشد.

نـــی

علاج امراض: باد سرخ، گیر و بستگی، خارش و سوزش، زخم و چرک، خونریزی لثه، ریزش مو، تب گرم

با طبیعت سرد و خشک و سوزانده او گرم.

ضماد نی تازه که کوبیده ببندند خار و استخوان و پیکان را بیرون میآورد.

بستن کوبیدهٔ نی تازه با سرکه بر کمر درد آنرا برطرف میکند.

بستن کوبیدهٔ برگ تازه او ورم گرم را به تحلیل میبرد.

مالیدن کوبیدهٔ او با سرکه باد سرخ را درمان میکند.

خوردن سائیده او با عسل سرفه را رفع و خوردن سوزانده او بقدر یکی دو نخود گیر و بستگی و قبض معده و کبد و اندرون را باز میکند.

ضماد و سوزاندهٔ او که کوبیده با آب خمیر کرده ببندند یا بمالند خارش و سوزش تن را رفع و زخمهای چرک‌دار را بهبود میدهد.

مسواک کردن با سوزانده او دندان را جلا داده خونریزی لثه را رفع میکند.

مالیدن ریشه و پوست او که بسوزانند و با مثل آن حنا خمیر کنند موی ریخته را رویانیده، تقویت آن میکند.

مالیدن همین ضماد بصورت پوست بشره را شفاف میکند.

کشیدن رطوبت برگ نی به چشم سفیدی او را برطرف میسازد و از مجربات شمرده شده است. فرش نی که بر آن آب بپاشند تب گرم را رفع و شدت گرمی هوا را در بدن کم میکند مقصود فرش حصیر میباشد.

شکوفهٔ نی که کوبیده بگذارند درد گزیدگی عقرب را ساکت و فتیله گذاشتنش در گوش اخراج کرم گوش میکند و در این امر نیز بیعدیل میباشد.

وسمه

علاج امراض: درد بیضه، زکام، سگ گزیدگی، زخمها، بواسیر، مقعد

سائیده گیاهی که با آن مو و ابرو سیاه میکردند، با طبیعت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها.

خضاب او قویترین خضاب از حیث رنگ میباشد.

ضماد او با نمک درد سر بادی و بلغمی و درد بیضه را رفع میکند.

همچنین ضماد او با نمک زخمها را نافع و بخور و مالیدن آن زکام را رفع و تقویت موی و منع ریختن آن میکند.

آشامیدن آب پختهٔ او بغایت قی‌آور و جهت گزیدن سگ دیوانه مفید و مؤثر میباشد.

مالیدن روغن وسمه که آنرا دم کرده، آب آنرا با روغن کنجد چندان بجوشانند تا آب تمام شده روغن بماند، بواسیر و امراض سرد مقعد را رفع میکند.

مالیدن همین روغن مانع ریختن موشده، رفع دردهای سرد میکند.

چون ریشهٔ وسمه را بسیار طبخ دهند و قدری صمغ عربی اضافه کنند جهت نوشتن بهترین مرکب میباشد.

خضاب وسمه مو را محکم و رنگ آنرا نیکو میسازد.

خوردنش مضعف فکر و دماغ و مصلحش خوردن قرنفل و لادن و استشمام عطر آنها میباشد.

هل

علاج امراض: بدی پوست، بدبوئی عرق، عطسه، مالیخولیا، غش وصرع

با طبیعت گرم و خشک و گرم کننده، مفید حال سرد مزاجها و رطوبتی ها.

خوردن هل باعث هضم غذا و فرح دل و قوت قلب و معده و باز شدن گیر و انسداد مزاج میشود.

هل جمع کننده اعضا و اندام سست شده و لطیف و جلا دهندهٔ پوست و اندرون و دهان و عرق را خوشبو میسازد.

هل باد و گاز معده و روده را دفع و قی و غثیان و درد کبد را دور میکند، خصوصاً که با پوست روی آن سائیده و خورده شده باشد، هل سردرد و غش و اغماء را نافع و دمیدن سائیده‌اش در بینی عطسه آورده غش و دیوانه و مالیخولیائی و مصروع را نفع میدهد.

مضر ریه و مصلحش شکر و مقدار خوراک یکی دو دانهٔ آن میباشد.

هندوانه

معالج امراض: صفرا، جگر، ادرار، صفرا وبلغم، خارش، هاضمه، سرسام، امراض حار، وسواس، لک پوست

با طبیعت سرد و تر و مفید حال گرم مزاجها میباشد.

هندوانه صفرا و حرارت خون و جگر و بدن را فرو نشانیده ادرار را زیاد کرده تشنگی را رفع میکند.

هندوانه باعث لینت مزاج شده مواد خشک و سوخته اندرون و بدن را پاک

میکند.

خوردن آب هندوانه و شیر سودا را رفع و آشامیدن آن با تمرهندی جهت پاک کردن صفرا و جرب و خارش و امثال آن بی‌مانند میباشد.

نوشیدن آب هندوانه و سکنجبین گیر و اشکال و سنگینی مجاری ادرار را رفع و باعث جریان بول و قطع یرقان میشود.

آب هندوانه و سکنجبین جهت صفرائی‌ها موجب هضم طعام و با شیرخشت سبب قطع تبهای تند گرم و معالج هرگونه آزار که از حرارت رسیده میباشد.

هندوانه چه آب و چه خود او شیر زنان گرم طبیعت را زیاد کرده مولد خون رقیق و بلغم مفید و رطوبت بدن میباشد.

خوردن تخم هندوانه ضرر خربزه را که سبب آزار شده یا از معده نگذشته باشد دفع میکند.

خوردن مشتی مغز تخم هندوانه در روز فی‌المجلس تا چند روز سنگ کلیه و مثانه را میریزاند.

مربای پوست هندوانه با عسل و شکر معالج سرسام و وسواس و لکه‌های سیاه پوست و لک و پیس و درد سینه و ضعف معده و تقویت هاضمه میباشد.

هندوانه مضر حال سرد مزاجها و عسل رافع ضرر آن میباشد.

هویج ــ زردک

علاج امراض: سینه‌درد و سرفه، سنگ کلیه، هاضمه، امور مجامعت، جگر و معده، زخم خوره، حمل وآبستنی

با طبیعت گرم و تر مفید حال سرد مزاجها و خشک مزاجها.

خوردن هویج پوست را لطیف و ادرار بسته را باز و گیر و ثقل و سنگینی

جگر را رفع و بلغم را قطع و تقویت معده و ملین مزاج و مسکن و معالج سرفه و درد سینه و معده و جگر میباشد.

خوردن بمداومت آن تا چندی باعث ریختن سنگ کلیه میشود.

بستن پخته های ریشه او خون بسته را باز و خون جامد زیر پوست را پاک میکند.

مربای هویج چاق کننده و مقوی احشاء و رحم و هاضمه و باعث نعوظ میشود.

ترشی هویج که با سرکه و نمک ترتیب داده باشد ورم و پیه و اضافات طحال را ذوب می‌کند و ترشی هویج تقویت جگر و معده میکند.

آب جوشاندهٔ او که با شکر پخته صاف کرده باشند و آب آن که بوسیلهٔ ماشین گرفته با یک چهارم آن عسل جوشانده درخم ریخته بگذارند تا مستحیل شود مسکر و مست کنندهٔ قوی بی‌آزار میباشد.

ضماد برگ هویج که کوبیده بگذارند جهت زخم آکله (خوره) نفع بسیار میدهد.

تخم هویج و شکر که کوبیده روزی یک کف بخورند تحریک باء میکند.

چون تخم هویج و تخم شلغم را در جوف ترب (ترب را خالی کرده) بریزند. و درش را بسته در زیر آتش بپزند و بخورند مجرب ریزاندن سنگ مثانه و برداشتن او پاک کننده رحم و معین و نگاهدارنده حمل میباشد.

پختن هویج در خانه باعث گریختن پشه و مگس میشود.

جرم او ثقیل و دیرهضم و خوردن آب و شربت و مربای او مفیدتر از خام او میباشد همچنین مضر طبع گرم مزاجها و مصلحش دوغ و ماست و کشک و شیر و مثل آن میباشد.

یاس ـــ یاسمین

علاج امراض: گیر و بستگی شکم، سودا و بلغم، زرداب، گاز و باد، ضعف جماع، گرفتگی، سردی و رطوبت

در دو رنگ زرد و سفید که سفید آنرا یاس سفید و زرد آنرا امین‌الدوله‌ای میگویند، با طبیعت گرم و خشک، مفید حال سرد مزاجها.

خوردن یک کف از نرم کردهٔ گل یاس با آب رفع گیر و قبض و بستگی‌های شکم کرده مسهل زرداب و سودا و بلغم میباشد.

خوردن گل یاس بادشکن و بادهای غلیظ و گازهای شکم را دفع میدهد.

خوردن گل یاس فلج و درد مفاصل و امثال آنرا رفع میکند.

خوردن گل یاس مقاومت بدن را در برابر سموم زیاد کرده فرح خاطر و تحریک جماع میآورد.

خوردن گل یاس تقویت باء سرد مزاجها، دردهای از سردی و رطوبت را دفع میکند.

خوردن گل یاس حیض بسته را گشوده اقسام کرم شکم را میریزاند.

بوئیدن گل یاس رفع سردرد و سرگیجه و مالیخولیا و اضطراب میکند.

مالیدن آب جوشانده او لک و پیس و بد رنگی‌های پوست را رفع کرده رنگ‌رو را خوب میکند.

مالیدن و ماساژ دادن اهلیل با پختهٔ یاس باعث قوت و نعوظ آن میشود.

شستن موی سیاه با آب جوشانده یاس باعث سفیدی آن میگردد.

روغن یاس که مثل روغن گل جوشانده صاف کنند و با روغن کنجد چندان بجوشانند تا آب تمام شده روغن بماند در اثر و عمل مانند خود گل و جوشاندهٔ آن بوده، مالیدنش ورم را تحلیل برده گیر و سده‌ها و سفتی‌ها و صلابات را گشوده و نرم کرده، آلت تناسلی را تقویت میکند.

همچنین مالیدن آن فلج و لقوه و رعشه و امراض عضلات و اعصاب را درمان میکند.

یونجه

علاج امراض: باد و نفخ، رعشه، خون، اورام، منی، حیض، سینه، لقوه

با طبیعت گرم و تر، مفید حال سرد مزاجها و سوداوی‌ها.

خوردن یونجهٔ خام و پخته که بصورت سبزی خوردن یا بصورت خورش امثال قورمه‌سبزی و خورش کرفس و مانند آن بخورند لینت طبع داده باد و نفخ مفید مانند نعوظ (حرکت آلت) میآورد.

خوردن پختهٔ یونجه که روزی دو بار غذا کنند رفع مرض رعشه کرده و مداومت خوردن آن با شکر بدن را فربه و تولید خون و با شکر بدن را فربه و تولید خون پاکیزه میکند.

چون او را با عسل کوبیده ضماد گذارند ورمهای سرد مانند نفخ و باد شکم و ورم اعضاء و مثل آنرا فرو میبرد.

ضماد کوبیده او با سرکه بر ورم سرد باعث رفع آن میشود.

تخم یونجه قویتر از خود او، قابض (جمع کننده) و خوردن کوبیدهٔ او با شکر باعث زیاد شدن خون و منی و شیر میشود.

خوردن تخم کوبیدهٔ او بمقدار یک مثقال (۵ گرم) بدن را فربه و حیض را باز میکند، مخصوصاً اگر در حمام و بعد از آن تناول نمایند.

خوردن کوبیده تخم یونجه با شکر رفع خشکی و سرفه و ناراحتی سینه میکند.

مالیدن روغن یونجه که تخم او را جوشانده صاف کنند و با روغن کنجد بجوشانند تا آب تمام شده روغن بماند لقوه و رعشه را رفع میکند، خاصه که هم مالیده قاشقی از آن بیاشامند.

در خوردن آن چه بهتر که کمتر و به دفعات بخورند. با آرزوی تندرستی و کامروائی برای همه.

دستوراتی در جهت حفظ سلامت

در جهت غذاهای طهرانی که تمامی و کاملشان نوشته شد، بی‌فایده ندیدم خواص غذائی و دوائی موادشان نیز شرح بشود. در این خاصیت که هم مطلع از نفع و ضرر خوراکی‌هایشان گردیده، هم آشنای با دارو درمان‌ها و طب قدیم بشوند و این است آنچه باید آورده میشد، مأخوذ از کتاب دیگر خود این نگارنده به نام (حکیم خانواده) که استفاده از کتاب معتبر «تحفهٔ حکیم مؤمن» شده بود، در این مقدمه:

یکی از شرایط حفظ سلامت تن و نه بلکه از واجبات آن میباشد که آدمی طبیب خود، و بقول قدیمی‌ها حکیم خود باشد، و این میسر نمیشود مگر آشنای با مزاج و طبیعت خود بوده که چه چیزها برای او مفید و مناسب حال و چه چیزها مضر و زیان‌آور میباشند.

شناختی که با آن حفظ سلامت نموده، بسا که هرگز احتیاج به طبیب و دارو پیدا ننماید و با عدم شناخت آن، که با اندک ناراحتی خود و خانواده‌اش محتاج به طبیب بشود، و شناخت مزاج که به سادگی و آزمایش چند نوع خوردنی بر روی هم، پی به چگونگی آن خواهد برد، به این طریق که اگر دو سه وعده غذا و خوردنی‌هایش گرم طبیعت مثل عسل و گردو و پسته و خرما و سیر و فلفل و شیرینی‌جات و خردل و کاکائو و غذاهای پرادویه و انگور شیرین

و خربزه و امثال آن بوده، دچار تب و زکام و جوش و ثبور تن و ناراحتی شده است بداند دارای مزاج و جگر گرم بوده، باید رو به ضدشان نموده، آنهارا قطع و سردی و خنکی بخورد، و هرآینه با سردی‌های مثل خیار و هندوانه و ماست و عدس و کدو و مانند آنها ضرر دیده همراه ترکشان رو به گرمی بیاورد و بسا افرادی که معتدل‌المزاج باشند؛ و برای شناخت سردی و گرمی که تلخ و تند و شور و شیرین را گرم بشناسد و ترش و بی‌طعم و بی‌مزه و بدمزه را سرد معلوم بکند.

همچنین که سرخی رنگ چهره و زبان و چشم و جوش و ثبورهای قرمزرنگ به بدن را علامت غلبه‌ی خون بداند، و زردی روی و چشم و زبان را زیادی صفرا و رنگ‌پریدگی و سستی و بی‌حال و حوصلگی را غلبه‌ی بلغم، و تیرگی رنگ و خشکی پوست و مزاج را فزونی سودا بشناسد و خون که نشانه‌ی گرمی و تری و صفرا که علامت گرمی و خشکی و بلغم که نشانهٔ سردی و تری و سودا که علامت سردی و خشکی میباشد.

دستور شناخت عناصر و حفظ سلامت و معالجه، چکیده از کتب معتبره که در چند فراز گردآوری شده، تا قبول و اعتقاد خواننده چه بکند. همچنین از یبوست مزمن و خشکی پوست و لاغری خود را خشک‌مزاج و از روانی طبع و آب از دهان رفتن و فربهی تر مزاج بشناسد. در این فایده که از اولی رو به تری‌ها و لینت‌آورها مثل سبزیجات و میوه‌جات و آش‌های نرم‌کننده که در آنها گوجه برغانی و آلو و مانند آن بکار رفته باشد آورده، شربت‌آلات زیاد بخورد و استحمام زیاد بکند، و از دومی غذاهای کم‌آب و بی‌آب خورده، از مایعات و میوه‌جات و استعمال آب دوری جسته، سعی در عرق کردن و در آفتاب ومکان گرم خشک نشستن نموده آجیل‌های گرم طبیعت و خشک‌مزاج مثل فندق و پسته و سنجد و بادام و نخود بو داده بخورد.

دیگر در بیماری‌ها قبل از مراجعه به طبیب و هر اقدام دیگر نظر به تقدم نموده، در این معنی که نظر به اغذیه اشربه و خوردنی‌های روز و شب‌های دو

سه روز گذشته در مساعد و مناسب بودن نبودن با طبع و مزاج خود نماید و بطور قطع که با همان به سهولت میتواند، با اقدام به ضد که گفته شد، یعنی در یبوست‌ها، خوردن ملین و نرم و رقیق و در سردی‌ها گرمی و در گرمی‌ها سردی و رطوبتی خوردن و هرچه را به خلاف، رفع عارضه بکند، و این سفارش که مادر جمیع بیماری‌ها را یبوست مزاج دانسته، ساعی اعتدال مزاج بوده پیش از هر کار، نظر به مزاج بکند.

دستوراتی از طب قدیم[1]

با فواید زیر از طب یوسفی به زبان شعر که جهت علاقه مندان به اینگونه کلام میآوریم:

غرض از علم طب

غرض از طب دو چیز آمده است — بشنو از یوسفی بسمع رضا
حفظ صحت یکی از آن باشد — و اندگر دفع علت مرضا

دستور معالجه

یاد گیر از من ای که میخواهی — که کنی در علاج نشو و نما
دفع هر علتی به ضد میکن — حفظ صحت به مِثل میفرما

ضد آن که شرح داده شد و «مثل» این که از هرچه فایده دید ادامه بدهد.

طبایع اخلاط چهارگانه

خلط چار است و یک از آن خون است — که بُوَد گرم و تر بسان هوا

۱. در تنظیم این قسمت، از کتاب «طب یوسفی» استفاده شده است.

هست آن دیگری که چون آتش گرم و خشک است و نام آن صفرا
بلغم است آن دگر که آب صفت سردی و تَریَش بُوَد پیدا
دیگری هست سرد و خشک چو خاک گفته‌اند اهل حکمتش سودا

علامت غلبه اخلاط از طریق رنگ

سرخی رنگ شد علامت خون زردی آن علامت صفرا
شد سفیدی نشانهٔ بلغم تیرگی‌اش علامت سودا

همچنین شناخت اخلاط از طریق بُول

بُول چون سرخ آید از خون است ور بُود زرد باشد از صفرا
ور سفیدست بلغمش سبب است ور سیاه است هست از سودا

اعضای رئیسه

اعضاء رئیسه چار باشند بهر تو کنم شمار هر چار
قلب و کبد و دماغ و خُصیه گفتم بتو جمله یاد میدار

که غرض از خصیه مثانه بوده و فایدهٔ شناخت اعضاء رئیسه این که با سلامت این چهار میباشد که سلامت، کامل و میل جماع حاصل میشود.

موارد اجتناب

آدمی باید که باشد مجتنب از چار چیز تا بَرَد از اهل دانش در ره حکمت گرو
ز امتلاء معده و از رگ زدن در امتلاء وز جماع ناشتا و رفتن حمام نو

امتلا ثقل و سنگینی و بستگی شکم و مقصود از رگ زدن، خون گرفتن میباشد.

شناخت خوردنی‌های گرم وسرد

چون مزاجت سرد گردد چیزهای گرم خور / سرد رغبت کن، مزاجت چون شود گرمی پذیر
سرد باشد هرچه باشد ترش و بی‌طعم و زمخت / گرم باشد تلخ و تند و شور و شیرین یاد گیر

علاج گرمی وسردی

معده‌های گرم را چیزی که قوت میدهد / آب لیمو و سماق و تمر هندی و بهی است
وانچه از وی معده‌های سرد میگردد قوی / زنجبیل و دار فلفل، جوز بوآ مصطکی است

از بهی مقصود به و نانخواه و مصطکی دو داروی سنتی است که از فروشندگان داروهای قدیمی بدست میآید.

معالجات مقدماتی

در مداوای مرض گوش بگیر / سخنی پاک‌تر از آب زلال
بهر امراض اعالی قی به / بهر امراض اسافل اسهال

مقصود این که در درد و ناراحتی‌های بالای بدن، یعنی از سینه تا سر مقدمتاً باید رو به قی آورد و در ابتلائات شکم تا پا مسهل فایده میدهد.

علاج سستی کمر

گُرده‌ات ای که سست آمده است / گوش کن گوش گفته‌ی حکما
نخود و انگبین و تخم کرفس / ساز معجون و میل میفرما

غرض از نخود، نخود بو داده و انگبین در اینجا عسل که تخم کرفس و نخود را کوبیده با عسل بصورت معجون درآورند و مقدار خوراک آن که بمقدار سه فندق در روز و تخم کرفس و نخود مساوی هم باشند.

مضرات رفتن در آب سرد

شستشوی پنج کس را آب سرد — افکَند از رنج و علت در ملا
اولش پیر و دوم کودک، سپس — صاحب اسهال و زکام و امتلا

غرض از امتلاء، شکم پر، چه از غذا و چه از امتلای مزاج «رودل» باشد.

علاج زخم وجراحت

گر پر مرغ خانگی سوزی — پس بسایی و از برای دوا
بر جراحت فشانی‌اش دو سه روز — آورد برهم آن جراحت را

فواید ریحان

هست ریحان به دل مفید و بُود — تَـذر و برگش مقوی اعضا
ـیده از روی منفعت اثرش — هر که بر داءِالفیل کرده طلا

تخم و برگ ریحان هر دو به یک خاصیت بوده و داء فیل ورم ساق پا و طلا در معنی مالیدن میباشد.

فواید سماق

سماق و آب او هریک به معده — موافق باشد، آرد اشتها را
شکم بندد، کند به ریش روده — برد تشویش ذوسنطاریا را

البته برای گرم‌مزاجها. که خوردن سماق سائیده با غذا یا آب او اسهال و زخم روده و اسهال کبدی که از بوجود آمدن کیسه در آن باشد رفع میسازد و ذوسنطاریا همان کیسه‌ی در کبد میباشد.

خاصیت آب برگ سرو و سرکه

اگر بر موی مالی آب برگ سرو با سرکه — کند مو را سیه در یک دو دم قوت دهد مو را

وگر از درد دندان کس بُوَد در رنج و چون گیرد زمانی در دهان خویشتن نافع شود او را

یک دو دم، یکی دو ساعت و چون گیرد در دهان گرفتن میباشد.

موارد ضرر و زیان به بدن

گر دماغ خویش را خواهی سلامت گوش دار نکته‌ای از من که خوشتر باشد از دُرّ خوشاب

محترز باش از غذاهائی که انگیزد بخار شب مبر بسیار بیداری مکن در روز خواب

غذاهای بخارانگیز غذاهای مولد حرارت و ضرر شب زنده‌داری که کمترینش عصبانیت و کوتاهی عمر میباشد.

تقویت باء

یک درم هر که هر صباح خورد بهمن سوده را به شربت سیب

شهوتش آنچنان قوی گردد که برد از دلش قرار و شکیب

معادل یک قاشق چایخوری و بهمن دارویست سنتی در اختیار فروشندگان دواهای علفی و سوده که سائیده میباشد.

فواید خرچنگ

خوردن خرچنگ از بهر سُعال وَز برای قُرحه‌ی شُش نافع است

ز هر کژدم را کند بی‌شبهه دور ور نهی بر زخمش آن هم دافعست

سُعال سرفه و قُرحه زخم و جراحت و کژدم عقرب و بر زخم آن نهادن گذاشتن شکافته‌ی عقرب میباشد.

فایدهٔ باقلا

باقلا چون طلا کنی بر روی وَسَخ از روی در زمان ببرد

ور مکرر کنی، ز رخسارت اثر زخم و غیر آن ببرد

طلا، مالیدن و وسخ لک‌های زرد و سیاه صورت و طریقه بکار بردنش پختن و نرم کوبیدن و بصورت پماد مالیدن بر روی میباشد و این که در روز چند بار تکرار و کلفت مالیده شود.

فایدهٔ گچ وسرکه

گچ گذاری به سرکه چون بر سر خون ببینی همان زمان بندد
ور بُوَد خون زخم تازه روان چون فشانی بر آن روان بندد

غرض گذاردن ممزوج گچ نرم و سرکه بر سر جهت بستن خون بینی و خشک بدون سرکهٔ آن که پاشیدنش به محل بریدگی جلوگیر روانی خون آن میباشد.

فایدهٔ آب انار شیرین

آب انار شیرین در شیشه ریز و بگذار در آفتاب گرمش تا با قوام آید
میکش به میل آنرا در چشم و بین که بی‌شک خارش بَرَد ز دیده نور بصر فزاید

چکاندن یک قطره از آن نیز در حکم کشیدن با میل میباشد.

منافع سِپستان

سپستان از برای سرفه نیک است بُرَد تب را عطش را هم نشاند
نشاند خلط صفرا را و سینه کند نرم و طبیعت را براند

سپستان داروئی است سنتی در دسترس، دافع بیماری و تبِ از صفرا یعنی گرمی و خشکی و راندن طبیعت در معنی لینت دادن و اجابت میباشد.

فواید شلغم

شلغم ز برای سینه نیک است انگیز کند، منی فزاید

طبع تو از آن شود ملایم　　بُولت رود اشتهایت آید

هر خوردنی لَزَج باعث نرم شدن طبیعت میباشد، که از آن جمله است شلغم، و در سینه که خشکی و درد آن رفع و معده را نرم و محرک میل غریزی میباشد.

نفع و ضرر پرهیز

گهِ صحت مکن زنهار پرهیز　　به صحت گر تنت را کار باشد
که پرهیز تو در هنگام صحت　　چو ناپرهیزی بیمار باشد

کارسازترین معالجات در بیماری‌ها اجتناب از مُضرات میباشد. مثل خوردن ترشی و انگور و خربزه در سرماخوردگی که دو روز آنرا دو هفته و بسا که زیادتر میسازد و هرچه به همین قیاس.

نشان سلامت بدن

با شاهد سرو قدِّ گلرخ　　صحبت چو به اعتدال باشد
احوال بدن مباشرش را　　در مرتبهٔ کمال باشد

میل طبیعی به مقاربت که از خواهش صادق، یعنی نه به اجبار و از طریق محرکات باشد علامت سلامت جسم و فتور در آن نشانهٔ ضعف بدن میباشد.

فواید زنجبیل

زنجبیلی که نَبْوَدَش ریشه　　نَبُوَد کهنه هم، جدید بُوَد
بادهای غلیظ را شکند　　فلج ورعشه را مفید بُوَد
هرکه هر روزه‌اش خورد، او را　　قوّت باه بر مزید بود

البته برای سردمزاج ها، که گرم‌مزاج ها را زیان‌آور میباشد.

خاصیت حجامت ساق پا و پس سر

از سر دانش حجامت گر کنی بر ساق پا رنج صرع و علت سرسام را درمان بُوَد
بر پس سر هم صداع و درد چشم و گوش را سودمند آید و لیکن مورث نسیان بُوَد

حجامت خون گرفتن وسیله تیغ زدن میباشد و این که جای آن بادکش بشود و حجامت ساق پا از روی حکمت به مقدار لازم و بنیهٔ بیمار. از ساق پا خون گرفتن و بادکش کردن که سردرد و سرسام، که ناراحت شده از سروصدا و آشفتگی و حواس‌پرتی و هذیان باشد را رفع و در پشت سر که موی موضع را تراشیده پس از تیغ زدن بادکش بکنند سردرد را دفع بکند، لاکن این حجامت فراموشی می‌آورد. و در عمل که باید فَصّاد مطلع نظر بدهد.

فواید تُرُب

تُرُب نیکو باشد از بهر سُعال بول راند، چشم از آن روشن شود
آنکه نتوان برد نامش، فی‌المثل گر بود چون موم چون آهن شود

خوردن ترب مفید سرفه و روان کننده‌ی بول بسته و زیادی نور چشم میباشد، که فوایدش در مداومتش باشد.

فواید پیاز

در غذای خویش گر هر باره اندازی پیاز گُرده را قوت دهد انگیز را زیبا کند
آب پشت را مفید آید برد آواز گوش طبع را نرمی رساند اشتها پیدا کند

غرض از گرده در اینجا پشت و انگیز تحریک و این که پیاز دافع صدای گوش و لینت‌دهنده به مزاج و اشتهاآور میباشد.

فواید شربت زرشک

میخور شراب زِرک که از روی منفعت دفع زحیر و علت اسهال و غش کند

قوت دهد دل و جگر و کرم را فنا　　صفرا فرو نشاند و رفع عطش کند
مفید گرم‌مزاج ها و زحیر (پیچش)، یا زور پیچ میباشد.

فواید ماهی

خوردن ماهی‌ای که باشد شور　　سینه از نقش خلط ساده کند
ور بُوَد تازه فربهی آرد　　قوت باء را زیاده کند

فایدهٔ مازو برای زنان

ستاند زن اگر مازوی سوده　　پس آنگه در قُبُل هر روز یک بار
بریزد با شراب ارغوانی　　گلش را غنچه سازد چهره گلنار

مازو داروئی است شبیه گردو که چون زن آن را کوبیده و سائیده با شراب ممزوج و پنبه بدان آغشته بخود گیرد موجب جمعی مدخل و سرخی رنگ رخسار میشود.

مضرت جماع

جماع پنج کس ممنوع باشد　　نگردد گِرد ایشان مرد هشیار
یکی زانها زن پیر است و دیگر　　صغیر و حایض و بدشکل و بیمار

فایدهٔ مربای عسلی

گر مربای زردک عسلی　　بکف آری و پس خوری به ناهار
کم کند ضعف معده‌ات، ببرد　　قوت شهوت از دل تو قرار

از زردک غرض هویج زرد میباشد که رندیده با عسل مربا بشود و فایده‌اش در وقتی است که خوردنش با غذا ادامه داشته باشد. هویج زرد درشت بلند، با طعم شیرین و مزه‌ی دلپذیر. متأسفانه که آن نیز مانند بسیاری خوراکی های دیگر

منسوخ و دیده نمیشود!

مضرات خوراکی‌هائی که با هم خورده شوند

میل کردن باشد از بی‌دانشی / نزد دانشور، چه بُرنا و چه پیر
مرغ با تُرْب و کبوتر با پیاز / کلّه با انگور و با انجیر شیر
غرض از تُرْب، تُرُب میباشد.

فایدهٔ شربت بالنگو

هر که هر هفته برگ بالنگو / جوشد و شربتش کند به شکر
نافع آید ز بهر صرع و جنون / وز برای جَرَب چه خشک و چه تر
حال رنجورِ بلغم و سودا / گردد از وی زمان زمان بهتر
ببرد ضعف تن دهد، قوت / به دل و معده و دماغ و جگر

برگ بالنگو در اختیار فروشندگان داروهای قدیمی است و غرض از هر هفته ادامهٔ کار تا بهبود و معالجه میباشد. دستورش جوشاندن و صاف کردن و سپس با شکر جوشاندن و مانند سکنجبین به قوام آوردن میباشد و این که بسان دیگر شربت‌ها در هر غذا دو سه قاشق از آنرا در آب حل نموده بخورند. جَرَب نوعی بیماری پوستی بنام سودا یا گال‌جوش‌های خارش‌دار و پوسته پوسته شدن جلد، در دو نوع خشک و آب‌دار. و بلغم فزونی آب بدن و سودا در اینجا خیالات فاسد میباشد.

فایدهٔ آب گوگرد

شستن اعضا به گوگرد آب هست / دافع این هفت علت برشمر
خارشِ اعضا و نسیان و جَرَب / رعشه و قوبا و افلیج و خَدَر

منظور از آب گوگرد آب‌های معدنی گوگردی و نسیان فراموشی و قوبا

بیماری پوستی قارچی مانند جرب و گری و خَدَر سستی اندام میباشد.

منافع سنبل‌طیب

سنبل‌طیب معده را نیک است — نیک باشد سپرز را و جگر
به دماغ و به دل بُوَد نیکو — شود از وی زیاده نور بصر
بشکند باد و طبع را بندد — ببرد درد پشت و درد کمر

طرز استفادهٔ سنبل‌طیب مانند چای دم کردن آن به تنهائی و با گل گاوزبان است که با نبات بخورند و مقدارش دو بند انگشتی و سپرز صحال میباشد.

فایدهٔ شیر و خرما

خوردن شیر گاو با خرما — رنگ نیکو کند، کند انگیز
فربهی آورد ولی وقتی — که ز ترشی نماید او پرهیز

فایدهٔ سفیدهٔ تخم‌مرغ

بیاض بیضهٔ مرغ آن که مالد — ز جنس نیکوان بر روی مهوش
جمال عارضش محفوظ ماند — ز تاب آفتاب و تاب آتش

با فواید دیگر پاک کردن لکه‌ها و نرم کردن و شفاف کردن پوست صورت که صبح و شب مالیده، پس از یکی دو ساعت به ملایمت شسته شود.

فایدهٔ دارچین برای زنان

.. نهد چون دارچینی در ...؟ — از سحرگه تا به وقت خفتنش
چون رسد نزدیک او .... — لذتی یابد که نتوان گفتنش

دستورش سائیدهٔ آن میباشد که در پارچهٔ لطیف تمیز بسته استعمال بکند.

فواید سیر

سیر را چون پزیّ و میل کنی سرفهٔ کهنه را بُوَد نافع
ور خوری خام با غذا باشد کرمهای دراز را دافع
با در نظر داشتن طبیعت از سرد و گرم و منافعش برای سردمزاج میباشد.

مضرات بی‌خوابی

مگذران وقت خود به بیداری خواب میکن چو یافتی تو فراغ
زانکه بیداری زیاد شود باعث سوء هضم و ضعف دماغ

ضرر خوردن آب؟

خوردن آب در چهار محل نزد ارباب حکمت است حرام
بعد هر میوه و ز بعد جماع بعدِ داروی کار و بعدِ طعام
غرض از داروی کار مسهل میباشد.

مضرات افراط در جماع

در شیوهٔ شهوت مکن افراط، که افراط احداث تشنج کند و ضعف بصر هم
عارض شودت رعشه و قوت برد از پا تشویش دهد عِرق نسا درد کمر هم
عِرق نسا از بیماری‌های اعصاب میباشد که منجر به درد پا و کمر میگردد.

فواید گشنیز و بنفشه و گل سرخ

گشنیز و بنفشه و گل سرخ هر یک درمی نه بیش و نه کم
بستان و بکوب و مثل مجموع از قند سفید سوده کن ضم
پس میل کنش که نافع افتد درد سر و گوش و چشم را هم
مقصود خشک کردهٔ آنها و از درمی مقدار میباشد و این که مساوی هر سه،

قند افزوده و سائیده، صبح و عصر یک قاشق چایخوری میل بکنند.

فواید بادیان

بادیان باد معده را ببرد روشنائی به دیده بخشد هم
قوت باء را نکو باشد شربتی آمد است از آن دو درم

بادیان داروئی است سنتی و در دسترس که مشتی از آن را باید کوبیده و جوشانیده صاف نمود و آنرا با شکر به قوام آورند و دو درم در روز که معادل قاشق غذاخوری میباشد میل بشود.

فواید کنجد

اگر کنجد شود هر روز میلت کند بی‌شبهه رنج سرفه‌ات کم
منی افزاید و شهوت کند تیز شود چیزی که نتوان گفت محکم

مقصود دانه کنجد میباشد که چه بو داده و چه خام میل بشود. خوردنی بامزه و خوردنش پنج تا ده گرم که روزانه جویده خورده بشود.

فائدهٔ تخم مورد

آب موردانه سرفه را ببرد عرقت بندد و شکم را هم
معده قوت دهد براند بول نیک باشد ز بهر نفث‌الدم

مقصود تخم مورد است که عطارهای داروفروش میفروشند. در این دستور که چند روز هر روز نیم مشت از آنرا یک روز در آب خیسانده آبش را بین دو غذا بخورند. و نفث‌الدم خون بینی است.

خواص حنا

حنای سوده را با آب صابون چو بر زانو نهی دردش کند کم

وگر بر ریش سر سازی طلایش فراهم آردش والله و اعلم

مقصود خمیر کردن حنا با آب صابون و گذاشتنش بر زانو میباشد و غرض از طلا مالیدن میباشد.

فواید آب آهن

آب آهن تاب را هر کس خورد معده‌اش قوت پذیرد بی‌گمان
قرحة الامعاء و ضعف باء را سود دارد آشکارا و نهان
هیضه را نافع بود بندد شکم کم رسد از خوردن زهرش زیان

منظور از آهن تاب، آهنی است که در آتش سرخ شده باشد و صورت مصرفش انداختن سرخ کرده‌ی آن در آب میباشد و خوردن آن آب به عوض آب ساده، یا گاهگاه و خاصیتش تقویت معده و نیروی شهوانی و علاج زخم معده و بند آوردن شکم روان و اجابت دَم به دم و جلوگیری از ضرر سمّیات.

فواید مغز گردو

پنج روزی چو مغز جوز خوری گویم از صد یکی منافع آن
از کدو دانه‌ات خلاص کند برهاند ترا ز درد میان
کرمهای دراز را بکشد پیچش ناف را شود درمان
گر به دشواریت شود انگیز کار دشوار تو شود آسان
ور به انجیر ضم کنی از زهر نه ضرر عایدت شود نه زیان

جوز اسم گردو و خواصش ریختن کرم کدو و علاج درد کمر و ریزاندن کرم دراز و دل‌پیچه و ضعف نعوظ و خوردنش با انجیر که دافع سموم میباشد.

فایدهٔ فندق

فندق ار سوزی و بسریشی به زیت پس نهی بر فرق طفل بیگناه

چون بمالند چند روزی بر سرش   چشمش آر ازرق بود گردد سیاه

به این دستور که فندق را سوزانده و نرم کرده با روغن زیتون آمیخته به جمجمه‌ی نوزاد بمالند. در این خاصیت که چشم آبی او را سیاه میسازد. غرض از بیگناه طفل تازه تولد یافته است.

فواید نخود

نخود را خواه خام و خواه پخته   خورد چون کس فزاید قوه‌ی باه

برد رنج سعال بلغمی را   کند آواز را صافی به دلخواه

مقصود از خام سبز یا بوداده‌ی آن و پخته اش در غذا و آن که با او غذا مثل نخود آب و آبگوشت ترتیب بدهند و از بوداده‌ٔ آن که مثل تنقلات بخورند و از کوبیده یا آردش (آرد نخودچی) کوفته و شامی و امثال آن بپزند و بهر صورت که خورده بشود، مقوی باء و دافع سرفه‌ای که از سردی و بلغم و رطوبت باشد و این که صدا را صاف بکند. و به همین خاطر که در قدیم آوازخوانها هرچه زیادتر نخود و آب خیسانده‌ی خام او میخوردند و سحرگاهان که به نخودزارهای اطراف شهر رفته شبنم روی ساقه های آن با مکیدن و لیسیدن میخوردند.

خواص شلغم

تخم شلغم چو پس از کوفتنش   به عسل میل کنی بیگه و گاه

نرم سازد شکم و نیک بود   دفع سم را و قوی گردد باه

فایدهٔ مورد

مورد چون در روغن کنجد پزی   وانگهش صافی کنی پس گاه گاه

ریزش بر موی و مالی موی را   موی را از ریختن دارد نگاه

مقصود برگ مورد میباشد که آنرا جوشانده و صاف بکنند و چندان در روغن

کنجد بجوشانند تا آب آن تمام شده روغن بماند و موی سر را با آن مالش نرم بدهند در خاصیت جلوگیری از ریزش موی و تقویت.

خاصیت حنا

چون بجوشی نیم مثقال از حنا پس به قندش کرده شیرین درکشی
ناخوشی گر باشدت از درد پشت ناخوشی گردد مبدل با خوشی

نیم مثقال دو گرم و نیم میباشد. البته حنای خالص مطمئن که پس از جوشاندن با قند شیرین نموده بخورند.

فایده سکنجبین با آرد باقلا

طلب کن شربتی اسکنجبین را دقیق باقلا یک مشت بستان
بهم آمیز و از بهر مداوا طلا میساز بر آماس پستان

مقصود آرد باقلا یا کوبیده‌ی نرم آن میباشد که با سکنجبین خمیر کرده نیمگرم به ورم پستان بگذارند و تا فرو نشستن ورم تکرار بکنند.

در حفظ صحت

ایکه داری تندرستی از در حکمت درآ
تا به علت‌های گوناگون نگردی مبتلا
شیر را بسیار خوردن ای که عادت کرده‌ای
ترک عادت کن که خواهد شد برص پیدا ترا
ای ز ترشی خوردن بسیار اعصاب توسست
جای آن دارد که لازم آید از بهرت عصا[۲]

گر عدس بیحد کنی رغبت به اندک مدتی
زرد و زار و لاغرت سازد بعکس لوبیا
ای برودت بر تو مستولی عسل میخور مدام
که در او بس نفع ها هست و فواید هم شفا
آب نارنج از حد افزون ای که رغبت میکنی
آخر از ضعف جگر افتی به صد رنج و عنا
ای به فضلت معترف خلقی سکون بی‌حد مَوَرز
از برای آنکه در تن جمع گردد فضله‌ها
فکر چون ز اندازه بیرون میشود نَبْوَد عجب
گر فرو گیرد ترا ناگاه مالیخولیا
حمق میگردد پدید آنرا که دور از فکر شد
گاه و گه اندیشه میکن تا نیفتی در بلا
چون ز خواب روز گردد ذهن صافی تیره رنگ
دیگر آن آئینه را مشکل توان دادن جلا
هر که را عادت چنان باشد که در هنگام خواب
روی او تا وقت بیداری بُوَد سوی سما
از سعال و نزله و تشویش باشد روز و شب
سربسر اعضای او با درد باشد دائما
هر که بیداری برد بسیار خواهد ساختن
در دماغ خود رطوبات غریزی را فنا
شوربا خور چون طبیعت سفت شد بر تو ولی
اسفناج و شلغم بسیار کن در شوربا

۲. که اصل مصراع چنین میباشد: جای آن دارد ترا گر بر نمیخیزد عصا.

مرد باشد چون بنای صحبتش با پیر زال
گر بقوت رستم دستان بُوَد افتد ز پا
پیش اهل دانش و بینش بچشم خویشتن
خون خود ریزی اگر خون کم کنی در امتلا

* *

ز حکمت اگر هیچ داری خبر — غم خویشتن خور دگر غم مخور
همی کن غذا آنقدر اختیار — که در معده وقتی که گیرد قرار
شود هضم و زان تن توانا شود — نه چندان کز آن تخمه[۳] پیدا شود
چو از تخمه کارت به محنت کشید — از او رغبت کاذب آید پدید
نمیبایدت هیچ خورد آنزمان — که ضعفت مضاعف شود بیگمان
و گر رغبت صادق آید ترا — غذا ساختن لایق آید ترا
چو پیدا شود رغبت صادقت — نباشد صبوری از آن لایقت
رطوبات صفرا شود مشتعل — به معده چو از جوع شد مشتغل
وز آن جمله زرداب حاصل شود — توانائیت زود باطل شود

* *

الا ایکه خواهی غذا آنقدر — که از آن بُوَد نفع و نبود ضرر
دمی بایدت کرد ترک غذا — که باقی بود چیزی از اشتها
مکن میل اگر حافظ صحتی — غذا را بوقتی که بی‌رغبتی

* *

غذائی که چرب است از آن کن حذر — وگرنه رسد معده‌ات را ضرر

---

۳. غرض از تخمه کرم معده میباشد که از غذا روی هم خوردن و دله گی حاصل میگردد و یکی از نشانه‌های کرم معده گرسنگی پیوسته و میل به غذای مداوم میباشد که باید به دفع و فرو افکندن کرم بپردازند.

مخور چون هوا گرم شد آن غذا | که بالفعل باشد حرارت فزا[۴]
که باطن شود گرم چون ظاهرت | پشیمانی آید از آن آخرت
که در تن حرارت چو بسیار گشت | همی بایدت زار و بیمار گشت

❁ ❁

هوا را برودت چو وارد شود | مخور آنچه بالفعل بارد[۵] بُوَد
که گردد درونت خنک چون برون | برودت پدید آید از حد فزون
حرارت شود در تو نقصان پذیر | به نقصان هضم آئی آخر اسیر

❁ ❁

به روزی که خو کردی ای کامکار | که یک بار چیزی خوری یا دوبار
مکن ترک چیزی؟ که خوشد ترا | وگرنه بیفتی به رنج و عنا

❁ ❁

چو خوردی غذای غلیظ ای پسر | غذای لطیف از پی آن مخور
غذا را به تعجیل خور آنچنان | که در یک زمان فارغ آئی از آن
غذا تا گذشته ز معده ترا | دگرباره منمای میل غذا
ز تکثیر الوان حذر کن حذر | که از آن بسی رنجت آید بسر

❁ ❁

غذائی که نازک[۶] بُوَد زینهار | ز بعد ریاضت مکن اختیار
مکن جز غذای لذیذ اختیار | میسّر گرت میشود زینهار
تناول مکن لیک بسیار از آن | که بسیار گشتند بیمار از آن

❁ ❁

طعامیکه از طعم خالی بود | ترا ای که مقدار عالی بود

---

۴. مثل گوشت و روغن و تخم مرغ و شیرینی.

۵. مثل هندوانه و ماست و عدس و دوغ و خیار و کدوی و امثال آن.

۶. بی‌رمق، بی‌قوت.

تناول نباید نمودن از آن | که بسیار گشتند بیمار از آن

* *

طریق حکیمانه مسلوک دار | ز ترشی فراوان مکن اختیار
که پیری بزودی پدید آیدت | دمادم ضعیفی بیفزایدت

* *

ز چیزی که شور است افزون ز حد | مخور گرنه ای دشمن جان خود
که ناگه شود زار و لاغر تنت | شود تیره هم دیده‌ی روشنت

* *

ز قانون حکمت عنان بر متاب | مخور آنچه شیرین بُوَد بی‌حساب
که گردد حرارت بسی حاصلت | بجان آید از ناتوانی تنت

* *

چو خوردی ز چیزی که بی‌طعم[۷] بود | به شور از پی‌اش میل باید نمود
ور از چیزی شوری خوری زان چه غم | تناول کنی چون ز بی‌طعم هم
وگر خورده آید ز ترشی ترا | به شیرینی آن لحظه رغبت نما
اگر خورده‌ای آنچه شیرین بُوَد | تُرُش از پی‌اش خور که رسم این بُوَد
مخور سرکه را با برنج ای فقیر | که ناگه به قولنج گردی اسیر
بصحت نماند ترا هیچ قرب | خوری گر به هم تخم‌مرغ و تُرُب
به آنکس که از عقل نور و ضیاست | بهم ترب و جُغرات[۸] خوردن خطاست
تناول مکن خربزه با عسل | که در تندرستیت آید خلل
مخور شیر و انجیر با یکدگر | که خواهد رساند از آنت ضرر
مکن جمع در اکل قیجی* و سیر | مخور بیضهٔ مرغ هم با پنیر

---

۷. مثل خیار. ۸. ماست.

*. غذائیست ترکی که مانند شیربرنج از شیر میپزند.

ز صحت ندانم چسان برخوری — که انگور و کله بهم درخوری

انار و هریسه[9] از آن خوردنت — مرضها پدید آید اندر تنت

نباشد بجز شیوه‌ی جاهلی — به جغرات اگر کس خورد باقلی

کند مرد حکمت شعار احتراز — ز اکل کبوتر بچه با پیاز

پیاز ار خورد مرد با پودنه[10] — ز آنش زیانها رسد، سود نه

منه جز براه سلامت قدم — تناول مکن شیر و ماهی بهم

که آخر تولد کند زان جذام — تو دانی، دگر گفتمت والسلام



اگر صحتت باید ای هوشیار — ز تدبیر بد خریش را دور دار

مخور آب و امثال آن ناشتا — که گردی به رنج و عنا مبتلا

مرو تا توان جز براه صواب — مکن در میان غذا میل آب

که در هضم نقصان پدید آیدت — ندامت بسی زان به دید آیدت

وگر معده‌ی گرم باشد ترا — میان غذا آب خوردن روا

مخور آب در پی چوخوردی طعام — که گردد از آن معده را کار خام

چوخوردی غذا و زمانی گذشت — همی شایدت مایل آب گشت

به تشریف صحبت چو داد تو داد — نگار پری پیکر حور زاد

مخور آب و یکدم صبوری نمای — بدانش ترا گر محیط است رای

کز این شیوه حالات بد زایدت — مرضهای بیحد و عد آیدت

بحمام اگر دیرکشی آب سرد — کشاند ترا جانب رنج و درد

گرت هست گوش نصیحت شنو — به آب از پی سیوه مایل مشو

به پیش آیدت از مرض مشکلات — خوری آب چون در پی مسهلات

---

۹. خوردنی است به زبان ترکی. ۱۰. پونه.

کشد ناتوانی فزون از حساب / هر آنکس که در شب کند میل آب
تنت را کشاند به دق نرم نرم / اگر خو کنی خوردن آب گرم
وگر گرم باشی و از آب سرد / بیاشامی آئی گرفتار درد
مرا و ترا واجب است احتراز / ز گوگرد آب و گچ آب و مس آب
ز اشجار آب وز آبی که هست / بطرف نیستان فروشوی دست
به آبی که شور است یا تیره هم / نباید شدن مایل ای محترم
اگر عاقلی دار خود را نگاه / ز آب قنات و ز چشمه ز چاه
که این هر سه خالی ز غلظت نیند / تنت را بجز عین علت نیند
بس از نفخ امعاء و درد درون / قد چون الف گردت همچو نون
چو خاطر کشد سوی آبت نخست / بباید ترا آب انهار جست
که بر آب انهار شد مستزاد / لطافت ز تأثیر خورشید و باد
چه از آنکه بر سنگ جاری بُوَد / دوم از بلندی به پستی رود
سیم آنکه وزنش سبکتر فتاد / چهارم رود تند مانند باد
خصوصاً که باشد فراوان و آن / ز تأثیر مفسد بُوَد در امان[11]
دگر آنکه شیرین وش آید ترا / چو لعل بتان دلکش آید ترا
خصوصاً مر آن آب ای هوشیار / که باشد بسوی شمالش گذار
از اینگونه گر آب افتد بدست / ترا حافظ و مُحدِث صحت است

۱۱. نظر به زیادی و تندی حرکت و پاکیزگی بوده که شامل آب رودخانه میگردد.

دیگر آثار نویسنده:

۱. **حاجی درفرنگ** (سفرنامه، مکه و اروپا) دو جلد، جیبی، ۱۳۴۴.

۲. **انسیه‌خانوم** (مجموعه داستان، نظم و نثر)، انتشارات خزر، ۱۳۴۹.

۳. **شکر تلخ** (داستان بلند اجتماعی - تاریخی)، چاپ اول، ۱۳۴۷، چاپ دوم، امیرکبیر، ۱۳۵۷.

٤. **گزنه** (داستان بلند)، انتشارات کاوه، ۱۳٤۸.

۵. **کتاب علی** (ترجمه نهج البلاغه علی (ع))، خزر، ۱۳۵۸.

٦. **اعجاز طب و درمان** (طب سنتی)، خزر، ۱۳٤۸.

۷. **حکیم خانواده** (طب سنتی)، خزر، ۱۳۵۰.

۸. **حاجی دوباره** (سفرنامه حج تمتع)، خزر، ۱۳۵٦.

۹. **تهران درقرن سیزدهم**، تاریخ اجتماعی، شش جلد، چاپ اول، انتشارات رسا و اسماعیلیان، ۱۳٦۹، چاپ دوم، رسا، ۱۳٦۹.

۱۰. **طهران قدیم**، پنج جلد، انتشارات معین، ۱۳۷۱.

زیر چاپ:

۱. **قند و نمک**، ضرب المثل های تهرانی، اسماعیلیان، ۱۳۷۰.

۲. **گزنه**.

۳. **حاجی درفرنگ** (با تجدیدنظر).

انتشارات معین منتشر کرده است:

مجموعهٔ مقالات (جلد اول و دوم)

دکتر محمد معین

به کوشش دکتر مهدخت معین

دفتر ایام

دکتر عبدالحسین زرین‌کوب

تاریخ سیاسی و اجتماعی ایران در عصر زند

دکتر غلامرضا ورهرام

تاریخ سیاسی و سازمانهای اجتماعی ایران در عصر قاجار

دکتر غلامرضا ورهرام

ایران از نفوذ مسالمت‌آمیز تا تحت‌الحمایگی

ویلهلم لیتن

ترجمهٔ دکتر مریم میراحمدی

دربارهٔ قیام ژاندارمری خراسان

دکتر مهرداد بهار

غزلهای خواجه حافظ شیرازی

به تصحیح و مقابله دکتر پرویز ناتل خانلری

مجموعهٔ مقالات

دکتر حمید زرین‌کوب

دیوان سراج‌الدین قمری آملی

به اهتمام دکتر یدالله شکری

چهرهٔ مسیح در ادبیات فارسی

دکتر قمر آریان

تعالی نیروی ذهن

دانلد، ال. ویلسون

ترجمهٔ قاسم خلیل‌زاده رضائی

چند نامه به شاعری جوان و یک داستان و چند شعر

راینر ماریا ریلکه

ترجمهٔ دکتر پرویز ناتل خانلری

نسل دوم

هاوارد فاست

ترجمهٔ خسرو همایون‌پور

نقش بر آب

دکتر عبدالحسین زرین‌کوب

دستور زبان فارسی

دکتر نادر وزین‌پور

حقوق ورزشی

دکتر حسین آقائی‌نیا

سرداران ماشینی

مریدیث ثرینگ

ترجمهٔ قاسم خلیل‌زاده رضائی

جامعه‌شناسی جنگ

گستون بوتو (ل)

ترجمهٔ دکتر فریدون سرمد

تریستان و ایزوت

ژوزف بدیه

ترجمهٔ پرویز ناتل خانلری

دختر سروان

الکساندر پوشکین

ترجمهٔ پرویز ناتل خانلری

ماه در مرداب

پرویز ناتل خانلری

مجلهٔ دانشکده

ملک‌الشعراء بهار

مشکلات دوران پیری

دکتر مجتبی عشقپور

نوجوانان و خانواده

ح. گینو

ترجمهٔ هایده وهاب‌زاده

چشم‌اندازی از ادبیات و هنر

رنه‌ولک، مورگان فورستر و...

ترجمهٔ دکتر غلامحسین یوسفی و محمد تقی (امیر) صدقیانی

بیکو (فریاد کن برای آزادی)

دونالد وودز

ترجمهٔ ماه ملک بهار

سنجش و اندازه گیری و بنیادهای تحلیلی...

دکتر عزت‌الله نادری و مریم سیف نراقی

ماجراهای نیمه‌شب

جان میسفیلد

ترجمهٔ بهارک ثلاثی

رسائل جوانمردان

مرتضی صراف

حافظ شیرین سخن (۲ جلد)

دکتر محمد معین

بکوشش دکتر مهدخت معین

ارمنستان، آذربایجان، گرجستان

سرژ آفاناسیان

ترجمهٔ دکتر عبدالرضا هوشنگ مهدوی

آنارشیسم

جورج وودکاک

ترجمهٔ هرمز عبداللهی

اوراق ایرانی

کلود اَنِه

ترجمهٔ ایرج پروشانی

شاهزادهٔ خوشبخت و داستانهای دیگر

اسکار وایلد

ترجمهٔ محمد ابراهیم اقلیدی

ایتالیای فاشیست

آلن کسلز

ترجمهٔ محمد ابراهیم اقلیدی

مرگ در نیمهٔ تابستان و داستانهای دیگر

یوکیو میشیما

ترجمهٔ هرمز عبداللهی

ضربان شقیقهٔ آبی

راس مک‌دانلد

ترجمهٔ محسن ثلاثی

بازگشت به چین

لیانگ هنگ و جودی شاپیرو

ترجمهٔ دکتر شاداب وجدی

سیر بی‌سلوک

بهاءالدین خرمشاهی

در آخرین روزهای رضاشاه

ریچارد، ا. استوارت

ترجمهٔ عبدالرضا هوشنگ مهدوی و کاوه بیات

تحفة الغرائب

محمدبن ایوب الحاسب

به تصحیح جلال متینی

از مسافر تا تب خال

احمد محمود



انتشارات معین